

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

GUÉRIR DE SOI DANS LA MODERNITÉ :  
LE CAS DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION VIPASSANA

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN SOCIOLOGIE

PAR  
BRUNO DEMERS

DÉCEMBRE 2010

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

À l'étranger, les Québécois francophones sont reconnus pour posséder une amabilité singulière, notamment l'habitude trop polie d'adresser des mercis aux moindres riens, au plus petit service rendu, même celui que pourtant l'on paie, remerciant par exemple le simple geste du portier, de la caissière ou du chauffeur de taxi. Quoi qu'on puisse penser de l'origine et de la valeur de ce curieux excès de politesse, dans le cas présent aucun remerciement ne sera superflu pour ceux et celles qui, d'une manière ou d'une autre, m'ont aidé, directement ou indirectement, dans la réalisation du présent mémoire.

Je témoigne en premier lieu ma reconnaissance envers ma famille, qui m'a accordé un support moral inconditionnel et indéfectible. Je remercie mon père, Yvon, et ma mère, Hélène, dont les attentions et les paroles ont su calmer les angoisses d'un fils comme seul l'amour parental en est capable. Je remercie également mon frère, Sébastien, sa compagne, Céline, et leur petit Clément, dont la conception et la venue au monde ont coïncidé avec celles de ce mémoire. Il ne saurait y avoir de plus beau symbole pour consacrer le rite de passage que fut ma traversée de la maîtrise en sociologie.

Merci à ma directrice, Magali Uhl, qui dès le départ a manifesté un intérêt sincère envers ma recherche, l'a enrichie de conseils méthodologiques pertinents, m'a témoigné sa confiance et ses encouragements, m'a orienté avec juste ce qu'il fallait de lectures inspirantes et a su superviser la rédaction du mémoire en m'accordant la liberté dont j'avais besoin. Merci au Dr. José Adolfo Segura et sa petite équipe d'ethnothérapeutes pour m'avoir introduit à l'ethnopsychiatrie et à l'interface complexe entre psyché, culture et guérison. Nos discussions et mon travail bénévole à leur côté, à la clinique du Centre Ana Luisa Cabezas, furent une source d'inspiration constante dans la conduite de ma recherche.

Merci à tous ceux et celles qui ont humanisé mon quotidien durant les quatre années sur lesquelles s'est échelonnée la rédaction. Merci à tous mes amis. Merci à Marie-Ève pour sa traduction des articles allemands. Merci à tous mes camarades du baccalauréat en sociologie et des départements de sciences des religions de l'UQAM et de l'Université d'Ottawa. Merci en particulier à Julie Vig, Mariève Michon et Mathieu E. Courville pour leur

complicité intellectuelle et leurs conseils, à plusieurs moments-clefs durant les trois dernières années, dont je n'aurais pu faire l'économie.

Merci à tous les méditants Vipassana croisés durant l'enquête, dont je salue et partage l'aspiration à devenir de meilleures personnes. Merci tout particulièrement à Nathalie, Bruno, Alexandra, Guy, Catherine, Peter, Stéphanie, Marie-Ève et Isabelle pour leur confiance et leur généreuse ouverture. Un merci plus spécial à Christian, qui fut un interlocuteur privilégié dans l'avancée de mes réflexions. Merci aussi à Yves Bourgeon, Mohammad Tamdgidi, Michael S. Drummond, Wolfgang Lindner, Mathieu Boisvert, François Thibeault, Satrakshita et au Vénérable U Jagara pour avoir partagé leurs vues sur la tradition de Goenka, chacun à leur manière.

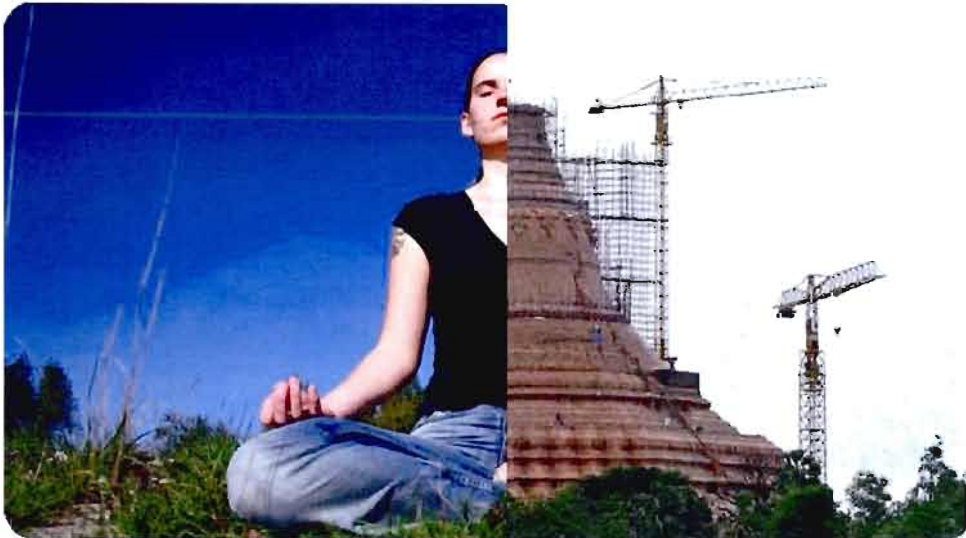
Merci à Anne Quénart pour ses encouragements et pour avoir contribué à ma réflexion méthodologique. Merci à Michèle Émond pour sa lecture du manuscrit. Merci à Silvia Mancini, à Antoine Faivre et aux autres membres de notre colloque du 53<sup>e</sup> Congrès International des Américanistes de Mexico, portant sur les « techniques du corps et de l'esprit ». Leurs avis et nos échanges ont définitivement enrichi la complétion de cette étude. Merci à Sylvain Boucher pour ses conseils. Je tiens aussi à lui témoigner ma gratitude pour la qualité de son enseignement qui, tôt dans mon parcours académique, m'aida à mettre en ordre ma pensée. Enfin, j'exprime ma reconnaissance envers Stéphane Chalifour, qui m'initia à la sociologie il y a déjà dix ans de cela. Je lui serai toujours redevable de m'avoir transmis sa passion pour une discipline qui ne m'a jamais quitté depuis.

Je salue finalement le Fonds québécois de recherche sur la société et la culture, le Conseil canadien de recherche en sciences humaines et la Faculté des sciences humaines de l'UQAM, sans le soutien financier desquels je n'aurais pu me consacrer pleinement à la réalisation de cette recherche.



## PROLOGUE

À méditer :



## TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE .....	iv
RÉSUMÉ .....	x
CHAPITRE I	
INTRODUCTION.....	1
1.1 Modernité, souffrance et guérison .....	1
1.2 Un cas d'étude : la pratique de la méditation Vipassana.....	8
1.3 Note sur l'utilisation des termes palis .....	9
CHAPITRE II	
PROBLÉMATIQUE ET MÉTHODOLOGIE .....	11
2.1 Le cas d'étude.....	12
2.1.1 La méditation Vipassana.....	12
2.1.2 La tradition Vipassana de S. N. Goenka.....	15
2.1.3 Le mouvement Vipassana : origine et diversité .....	19
2.2 Le problème de recherche .....	24
2.3 La revue de la littérature .....	28
2.3.1 La littérature interne .....	29
2.3.2 La littérature critique .....	30
2.3.3 La littérature psychologique.....	32
2.3.4 La littérature sociologique .....	33
2.3.5 Les autres littératures.....	36
2.4 Les méthodes d'enquête.....	36
2.4.1 L'observation directe.....	37
2.4.2 Le questionnaire et l'entrevue .....	38
2.4.3 La participation expérientielle.....	40

CHAPITRE III	
LA MÉDITATION VIPASSANA .....	45
3.1 Un matin dans la vie d'un méditant Vipassana .....	46
3.1.1 Anapana.....	48
3.1.2 Vipassana.....	50
3.1.3 Metta.....	52
3.2 Une retraite dans un centre de méditation Vipassana .....	54
3.2.1 Un processus rituel .....	55
A. L'arrivée : consentir.....	56
B. Le séjour : apprendre .....	61
C. Le départ : adhérer.....	69
3.2.2 Un processus rhétorique.....	72
A. Étiologie psychosomatique et sotériologie individualiste .....	74
B. Primat de l'expérience sur l'intellect .....	75
C. Universalité du Dhamma .....	78
D. Métaphores thérapeutiques.....	82
E. Éthique altruiste et nécessité du <i>dāna</i> .....	87
F. Karma, renaissance, rétribution et responsabilité .....	89
G. Résonance électromagnétique et intercession d'entités invisibles.....	91
H. Mythologie bouddhique et prophétie auto-hagiographique.....	94
I. Supériorité et infailibilité de la technique .....	96
J. Conception apolitique du changement social .....	99
K. Possibilité d'une pratique agnostique du Dhamma.....	101
3.3 Conclusion : une culture mentale, somatique et religieuse .....	105
CHAPITRE IV	
LES MÉDITANTS VIPASSANA : DIVERSITÉ ET UNITÉ.....	113
4.1 Trajectoires méditographiques .....	114
4.1.1 Anne : la dévotion .....	114
4.1.2 Natasha : la pratique .....	116
4.1.3 Christophe : le doute.....	118
4.1.4 Jean-Marie : la dissidence.....	120

4.2	Diversité des méditants .....	123
4.3	Unité du discours des méditants .....	128
4.3.1	Souffrance et rapport au thérapeutique .....	128
4.3.2	Spiritualité et rapport au religieux .....	132
4.3.3	Éthique et rapport à l'autre .....	136
4.3.4	Identité et rapport à soi .....	139
4.3.5	Société et rapport au politique .....	148
4.3.6	Conclusion : l'invocation d'une efficacité .....	151

## CHAPITRE V

### GUÉRIR DE SOI DANS LA MODERNITÉ : ENTRE TRANSPARENCE ET OPACITÉ..... 155

5.1	Une efficacité thérapeutique au-delà de la méditation .....	158
5.2	Une tradition ancienne aux rhétoriques modernistes .....	164
5.2.1	Une rhétorique de la sécularité .....	164
5.2.2	Une rhétorique de la technicité .....	171
5.2.3	Une rhétorique de l'académicité .....	184
5.2.4	Une rhétorique de la clarté .....	186
5.2.5	Une rhétorique de l'authenticité .....	201
5.3	Conclusion : l'efficacité invoquée ou l'efficacité d'une invocation ? .....	203

## CHAPITRE VI

### CONCLUSION..... 213

6.1	La portée de l'étude de cas .....	213
6.2	Neutralité ou partialité de l'étude ? .....	217
6.3	Méthodologie de la participation expérientielle .....	221
6.3.1	Le choix de la méthode .....	221
6.3.2	Difficultés et solutions méthodologiques .....	223
A.	L'autodestruction de l'objet .....	223
B.	La divulgation du statut de chercheur .....	225
C.	La gestion du contre-transfert .....	229
6.3.3	Connaître l'objet entre distance et proximité .....	234

ANNEXE A	
SATYA NARAYAN GOENKA.....	242
ANNEXE B	
LES CENTRES DHAMMA GIRI ET DHAMMA SUTTAMA.....	243
ANNEXE C	
QUESTIONNAIRE.....	245
ANNEXE D	
LISTE DES MÉDITANTS INTERROGÉS.....	247
ANNEXE E	
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT .....	249
ANNEXE F	
PUBLICITÉ DE LA CONFÉRENCE DE S. N. GOENKA À L'UQAM.....	250
ANNEXE G	
L'ESPACE DE RECUEILLEMENT D'UN MÉDITANT .....	251
ANNEXE H	
BROCHURE D'INFORMATION POUR LES FUTURS ÉTUDIANTS.....	252
ANNEXE I	
FORMULAIRE D'INSCRIPTION À DHAMMA SUTTAMA .....	256
ANNEXE J	
SALLE DE MÉDITATION D'UN CENTRE VIPASSANA .....	258
ANNEXE K	
GONG UTILISÉ DANS LES CENTRES VIPASSANA .....	259
ANNEXE L	
BROCHURE DE CONSEILS POUR LES ANCIENS ÉTUDIANTS.....	260
ANNEXE M	
LETTRE DE PAUL R. FLEISCHMAN AUX ANCIENS ÉTUDIANTS ENSEIGNANT LA PLEINE CONSCIENCE.....	264
ANNEXE N	
LA PAGODE VIPASSANA MONDIALE.....	269
ANNEXE O	
LETTRE D'INVITATION À LA PAGODE VIPASSANA MONDIALE.....	272
ANNEXE P	
ANNONCE D'UNE RETRAITE AVEC LE VÉNÉRABLE U JAGARA .....	273

BIBLIOGRAPHIE .....	274
1. Références issues de la tradition de S. N. Goenka .....	274
2. Références associées aux critiques de la tradition de S. N. Goenka.....	277
3. Références appartenant à l'étude psychologique de la méditation Vipassana.....	281
4. Références portant sur la méditation Vipassana en sciences sociales et religieuses .....	285
5. Autres références.....	287

## RÉSUMÉ

### *Guérir de soi dans la modernité : le cas de la pratique de la méditation Vipassana*

La méditation Vipassana est une méthode de contemplation du corps et de l'esprit qui vise la cessation de la souffrance et, ultimement, la réalisation de l'Éveil. Issue de la modernisation du bouddhisme theravada, elle se pratique désormais de manière fortement déritualisée et connaît depuis les années soixante une popularité croissante, comme d'autres thérapeutiques spirituelles orientales. Parmi les plus influentes écoles du mouvement Vipassana figure la tradition du maître indien Satya Narayan Goenka, dont les centres internationaux offrent des retraites où la méditation s'apprend en silence selon un protocole rigoureusement codifié. Au terme des retraites, les participants sont encouragés à méditer tous les jours, à suivre d'autres cours et à vivre en harmonie avec le Dhamma, l'enseignement du Bouddha. À ce jour, près de deux millions de personnes auraient été initiées dans cette tradition. Pour saisir ce qu'un tel phénomène signifie dans la société moderne actuelle, cette étude socio-anthropologique se penche sur la pratique de la méditation Vipassana au Québec. L'auteur s'appuie sur une enquête ethnographique dans les centres de la tradition de Goenka, l'analyse des discours du maître, des entrevues avec des méditants et sa propre expérimentation méthodologique de la méditation Vipassana. L'étude commence par proposer une description critique et détaillée de ce en quoi consiste cette « technique », pour expliquer ensuite l'efficacité thérapeutique que les méditants lui attribuent, moteur de leur pratique. La recherche va pour ce faire au-delà de l'interprétation traditionnelle du pouvoir salvifique de la méditation. Combinant une position constructiviste avec des contributions complémentaires issues de l'étude du bouddhisme, de l'ethnopsychiatrie, de l'anthropologie et de la sociologie, elle identifie les conséquences implicites de sa pratique et les modalités de la « guérison » qu'elle produit. Sans nier ses effets réels, l'argument mis de l'avant est que la pratique méditative rituelle est indissociable d'un vaste processus rhétorique qui construit une nouvelle réalité symbolique et valorise une forme d'individualité en consonance avec le contexte actuel de la modernité avancée. L'étude conclut avec un retour critique sur la méthodologie d'une enquête reposant sur la participation expérientielle du chercheur à son objet.

**Mots-clefs** : méditation Vipassana, efficacité thérapeutique, rhétorique, bouddhisme, modernité avancée, soi

## ABSTRACT

### *Curing Yourself From Your 'Self': the Case of Vipassana Meditation Practice in Modernity*

Vipassana meditation is a mind and body contemplation method aiming at the eradication of suffering and, ultimately, at one's Enlightenment. Originating from the modernization of Theravada Buddhism, it is practiced today in a mostly de-ritualised manner and, as in other eastern spiritual therapeutics, has shown an increasing popularity in the world since the sixties. The Indian master Satya Narayan Goenka's tradition stands amongst the most influential Vipassana meditation schools. His worldwide centres carry retreats in which meditation is learned in silence and follows a rigorously codified program. At the end of these retreats, the participants are encouraged to practice Vipassana daily, to join other courses and to live a life in harmony with the Dhamma, the teaching of the Buddha. Up until now, nearly two million people have been initiated into this tradition. To grasp the significance of such a phenomenon in contemporary modern society, this socio-anthropological research investigates the case of Vipassana meditation practice in Quebec. The case study is based on an ethnographic fieldwork in Goenka's Vipassana centres, an analysis of the master's speeches, interviews with meditators, and the author's own methodological experimentation with Vipassana meditation. The study begins with a detailed and critical description of what this 'technique' consists of, and afterward explains the therapeutic efficacy meditator's attribute to it, which constitutes the core component of their practice. To do so, the research goes beyond the traditional interpretation of meditation's salvific power. By combining a constructionist approach with complementary contributions from Buddhist studies, ethnopsychiatry, anthropology and sociology, this study identifies the implicit consequences of meditation practice and the modalities of the 'healing' it produces. Without denying the real effects of meditation, the main argument is that ritual meditative practice is inseparable from a broad rhetorical process that constructs a new symbolic reality and posits a form of individuality consonant with the current context of late modernity. The study concludes with an auto-critical review of the methodology of this inquiry based on the researcher's experiential involvement in his object of study.

**Key words:** Vipassana meditation, therapeutic efficacy, rhetoric, Buddhism, late modernity, self



## CHAPITRE I

### INTRODUCTION

#### 1.1 Modernité, souffrance et guérison

L'avènement de la modernité continue de façonner en profondeur l'existence de ceux et celles qui vivent dans les sociétés occidentales. Les grandes conséquences de ce nouveau rapport au monde, fondé sur l'idéal de la raison et tourné vers l'avenir, sont bien connues : apologie de la liberté, déclin des institutions traditionnelles, désenchantement du monde et renouveaux religieux, urbanisation et industrialisation, progrès technique, innovations scientifiques et nouvelles technologies, consolidation des États-nations, guerres et luttes idéologiques, gloires et déboires de la démocratie, massification de la consommation et radicalisation de l'individualisme, mondialisation capitaliste et résistances altermondialistes, vagues migratoires et pluralisme ethnoculturel, etc. La liste est longue. Ainsi a-t-on souvent conçu la modernité comme une rupture historique et ses conséquences en termes de « crises » cumulatives : crise du lien social, crise du modèle capitaliste, crise de la culture, du religieux, de la famille, du travail, du politique, du sens, de l'identité, voire de la modernité elle-même, que plusieurs croient dépassée par sa propre logique modernisante et arrivée au stade d'une post-, d'une hyper- ou d'une ultra-modernité. Malgré les querelles d'écoles pour baptiser ce nouvel enfant, la métaphore médicale de la « crise », qui frappe et déséquilibre l'homéostasie d'un organisme vivant, continue d'être le terme de prédilection des sociologues pour parler de leur époque<sup>1</sup>. Que cette image soit ou non adéquate, la tragédie de la modernité demeure : celle d'une époque qui, en s'affranchissant du passé et en s'ouvrant au changement, s'est mise aux fers de l'incertitude et de la redéfinition permanente du vivre-ensemble. Voilà les traits majeurs et bien connus du grand récit des sciences sociales. À une échelle plus petite,

---

<sup>1</sup> G. Canguillem. 1950. *Le normal et le pathologique*, Paris, Presses Universitaires de France, p. 195 ; D. Martuccelli. 2005. *Sociologies de la modernité*, Paris, Gallimard, p. 15 ; A. Giddens. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in a Late Modern Age*, Stanford, Stanford University Press, p. 184.

plus intime, plus près de la subjectivité et des vécus singuliers, se trame un autre corollaire de la vie moderne : la souffrance. Entre les rouages mal huilés du système, dans les interstices du social, tel qu'il se vit au quotidien, une conséquence transversale et dramatique de la modernité a été de faire pâtir la figure naissante de l'« individu » d'épreuves sociales polymorphes et de maux inédits, sans cesse renouvelés. L'individu, soumis à des transformations de société qui le travaillent de l'extérieur comme de l'intérieur, tout en étant valorisé dans sa propre capacité héroïque à leur faire face et à demeurer le maître absolu de sa vie, a en outre été introduit à une manière radicalement nouvelle, proprement rationnelle et individualiste, de souffrir le malaise, lui-même nouveau, de la modernité.

Évoquer un régime de souffrance propre à la modernité ne veut pas dire que souffrir ait autrefois été d'une autre consistance psychologique. Entendu non simplement au sens d'un mal physique mais d'une insatisfaction existentielle du sujet humain, opprimé dans sa volonté de vivre et de jouir, souffrir est au contraire universel. Affliction morale aux déclinaisons innombrables, tourment de l'âme confrontée à l'adversité du monde, douleur de l'être entier, blessé dans sa représentation de soi et affaibli dans sa capacité d'agir, la souffrance est une donnée invariante de la condition humaine<sup>2</sup>. Si en substance elle reste toujours égale à elle-même, ce qui se transforme d'une époque à l'autre, ce sont les variétés historiques de cette souffrance, les noms qui lui sont donnés, les forces sociales qui la canalisent, ainsi que les formes culturelles de son expression, de son explication, de sa prise en charge, de son soulagement et, en dernière instance, de sa « guérison ». Chose certaine, nul ne souffre et ne guérit désormais comme au temps jadis. À ce chapitre, sans doute l'une des caractéristiques les plus novatrices de l'expérience moderne de la souffrance est-elle que ses causes et les moyens de la soulager ont en grande partie cessé d'être envisagés en termes mythiques, cosmologiques et religieux, pour devenir un problème de ce monde et, à cet égard, une chose publique de prime importance. Prise en charge par le politique, la souffrance s'est vue soumise de manière croissante à la rationalité des discours scientifiques, parmi lesquels la psychologie, la psychanalyse, la biomédecine, la bioéthique et les technologies médicales de pointe en sont les plus contemporaines expressions<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> P. Ricoeur. 1994. « La souffrance n'est pas la douleur », *Autrement*, no. 142, p.58-69.

<sup>3</sup> O. Clain. 2006. « Les Mots des maux. Les discours contemporains sur la souffrance », communication présentée le 8 juin aux Journées Nationales d'Études des CMPP et des CAMSP, Aix-en-Provence.

Science de l'homme et fille de la modernité, la sociologie ne s'est pas contentée d'être l'observatrice passive de ce processus de rationalisation. Elle y a fortement contribué. D'aucuns pourraient même avancer que la discipline s'est constituée dès sa naissance comme une sociologie de la souffrance. Qu'on pense aux travaux de Marx et Engels sur l'aliénation et la condition ouvrière<sup>4</sup>, aux thèses de Durkheim sur l'anomie et le suicide<sup>5</sup>, ou à d'autres réflexions récentes<sup>6</sup> : politiser la détresse du sujet et proposer des concepts pour comprendre en termes rationnels comment celle-ci s'articule aux structures sociales auxquelles il est soumis, fut et continue d'être l'une des premières tâches que s'est donnée la sociologie. C'est, entre autres, dans cet esprit qu'a été pensée cette étude.

Ce sont bien entendu la médecine et la psychologie, bien plus que la sociologie, qui ont le plus inféodé la vie et la souffrance au règne de la raison. La vie a pour tout dire été à ce point médicalisée et psychologisée aujourd'hui qu'il n'est plus possible pour quiconque de penser son existence sans la juger à l'aune de la santé mentale, devenue, avec la santé en général, une valeur dominante de nos sociétés<sup>7</sup>. Psychologie et psychiatrie ont d'ailleurs trouvé, dans l'individualisme et ses dérives psycho-pathologiques, l'occasion de faire de la souffrance psychique une affaire toujours plus endogène et individuelle. Les malheurs et les maladies mentales qui accablent tout un chacun, bien qu'administrés par les services de santé de l'État et attribuables aux transformations structurelles de nos sociétés, changent périodiquement de formes et de noms, mais restent des problèmes dont la résolution passe par des modèles étiologiques et thérapeutiques qui mettent tous de l'avant la responsabilité du patient<sup>8</sup>. Qu'il soit en proie à des troubles anxieux ou dépressifs, à de la fatigue chronique, au *burn-out* ou tout simplement au stress, c'est à l'individu, autonome et seul responsable de sa destinée, que revient la faute et incombe le devoir de regagner les rangs de la normalité<sup>9</sup>.

---

<sup>4</sup> K. Marx. 1972. *Manuscrits de 1844*, Paris, Éditions sociales ; F. Engels. 1961 (1845). *La situation de la classe laborieuse en Angleterre*, Paris, Éditions sociales ; K. Marx et F. Engels. 1976. *Manifeste du parti communiste*, Paris, Éditions sociales.

<sup>5</sup> É. Durkheim. 1973 (1897). *Le Suicide*, Paris, Presses Universitaires de France.

<sup>6</sup> Quelques exemples d'études sociologiques sur la souffrance : M. Foucault. 1972. *Histoire de la folie à l'âge classique*, Paris, Gallimard ; A. Kleinmann, M. Lock et V. Das. 1997. *Social suffering*, University of California Press ; J. Foucart. 2004. *Sociologie de la souffrance*, Paris, De Boeck ; I. Wilkinson. 2005. *Suffering: A Sociological Introduction*, Cambridge, Polity Press ; A. W. Frank. 2001. « Can we Research Suffering? », *Qualitative Health Research*, vol. 11, no. 3, p. 353-362.

<sup>7</sup> R. Crawford. 1980. « Healthism and the medicalization of everyday life », *International Journal of Health Services*, vol. 10, no. 3, p. 365-388.

<sup>8</sup> M. Otero. 2003. *Santé mentale et société. Les règles de l'individualité contemporaine*, Laval, Les Presses de l'Université Laval.

<sup>9</sup> A. Ehrenberg. 1998. *La Fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob.

Si grande soit-elle, il ne faut pas non plus surévaluer l'emprise des institutions psychologique et médicale. Dans les faits, cette emprise ne s'est pas accrue sans résistance. Comme la modernité dans son ensemble, la rationalisation du souffrir s'est toujours heurtée à l'opposition et aux revendications des acteurs qui, tôt dans l'histoire, défièrent la science officielle en s'appuyant sur des doctrines anciennes ou nouvelles, à la frontière du religieux et du thérapeutique : sorcellerie, cultes païens et autres hérésies, spiritisme, hypnotisme et magnétisme, homéopathie, chiropraxie et ostéopathie, antoinisme, science chrétienne et pentecôtisme. Cette recherche d'alternatives a pris une ampleur sans précédent au tournant des années soixante, avec l'arrivée des nouveaux mouvements religieux et des mouvements de santé holistique. Souvent impossible à distinguer, ces deux mouvances furent à l'origine d'autres manières de vivre les afflictions du corps et de l'esprit. Souvent inspirées des religions orientales ou de philosophies traditionnelles, les pratiques corporelles, les régimes de vie, les médecines douces et les nouvelles « psychologies » qu'elles ont popularisées se dénombrent aujourd'hui par légion. Méditations Zen, tibétaine, taoïste, tantrique et Transcendantale. Sagesses soufie, amérindienne, druidique et shamanique. Massage, relaxation, yoga, taï chi, qi gong, reiki, âyurveda, shiatsu, acupuncture, ho'oponopono, *channelling*, *pranic healing*, *crystal healing*, *rebirthing* et autres méthodes d'harmonisation énergétique. Psychologies populaire et transpersonnelle. Végétarisme, végétalisme, macrobiotisme, herboristerie et élixirs floraux. Trame, biologie totale, géométrie sacrée, résonnance cellulaire, toucher quantique... et combien d'autres innovations hybrides issues du Nouvel Âge. Nul besoin de dire que les chercheurs peinent à classer cette diversité<sup>10</sup>.

Ces thérapeutiques partagent une recherche du bonheur et du salut ici-bas, quoiqu'en se dissociant explicitement des religions établies. Elles forment ce que certains appellent une vaste « nébuleuse mystique-ésotérique », soit une sorte de galaxie de croyances et de pratiques éclectiques entre lesquelles tous naviguent en ne voyant souvent ni frontière ni contradiction<sup>11</sup>. Elles sont connues pour promouvoir des théories de la maladie en rupture avec les étiologies et le paradigme matérialiste que partagent la médecine et la psychologie classiques. Malgré leurs divergences doctrinales, elles se réclament d'un même paradigme

<sup>10</sup> T. J. Kaptchuk et D. M. Eisenberg. 2001. « Varieties of Healing. 2: A Taxonomy of Unconventional Healing Practices », *Annals of Internal Medicine*, vol. 135, no. 3, p. 196-204.

<sup>11</sup> F. Champion. 1990. « La nébuleuse mystique-ésotérique : orientations psycho-religieuses des courants mystiques et ésotériques contemporains » in F. Champion, F. et D. Hervieu-Léger (dir.) *De l'émotion en religion : renouveau et tradition*, Paris, Éditions du Centurion, p. 18-79.

qui s'adresse moins aux symptômes qu'au sens profond de la souffrance, perçue comme une atteinte à l'unité du corps, de l'esprit et parfois du cosmos dans son ensemble. S'il se prétend « spirituel » et « holistique », ce paradigme dévalorise toutefois un usage dit abusif de l'intellect, vu comme un déséquilibre néfaste. Il valorise en revanche l'intuition, la maîtrise du corps, attribue à l'individu une place prépondérante dans son propre « processus de guérison » et enjoint ce dernier à faire de sa vie une « expérience directe de la réalité ».

Précisons la position que cette recherche et moi-même adoptons face à l'argument selon lequel une « expérience » de la « réalité » puisse être vécue de manière « directe ». L'idée est commune à plusieurs religions qui valorisent l'expérience religieuse comme moyen d'accès à la transcendance divine. Des versions populaires et passablement édulcorées de cette idée sont récemment devenues les chevaux de bataille de la plupart des nouveaux mouvements religieux. La sociologie doit prendre ses distances face à cet argument, qu'on peut qualifier de « mystique ». À contre-courant, l'argument « constructiviste » de cette recherche est qu'une « expérience *directe* de la réalité » est une chose possible mais qui représente une construction sociale. Si on entend ici par « réalité » ce qui existe indépendamment du sujet et par « expérience » un ensemble transitoire et relativement homogène d'informations parvenant à la conscience, aucune expérience ne peut être dite « immédiate ». Même d'un point de vue strictement physique, si l'on pouvait suspendre l'intervention de la culture et du langage, une expérience directe de la réalité resterait encore là impossible, l'appareil sensoriel et le système nerveux central formant un intermédiaire de plus entre la conscience du sujet et l'objectivité du monde. L'être humain normal n'a accès qu'à sa phénoménalisation du monde, qu'à la structuration neurosensorielle et culturelle-langagière de son expérience, non à l'essence du réel en soi. Aucune expérience n'est objective. Toute expérience – celle de la souffrance, du corps, de l'âme, du divin, d'autrui, de la nature entière – est celle d'une subjectivité et est vécue par des médiations matérielles et symboliques. En synergie, elles donnent à chaque expérience une forme sensorielle particulière à laquelle est intriquée une compréhension qui la rend signifiante. Cette compréhension n'est pas fondée dans l'absolu. Elle est structurée par un langage, des valeurs, des finalités, des symboles. Elle est relative à une culture, partagée par une communauté d'individus en interaction, et n'est pas universelle, quoique cette communauté puisse consensuellement s'en convaincre et vouloir en convaincre les autres en adoptant une attitude



universaliste, le plus souvent en toute bonne *foi*, dans tous les sens du terme. C'est là que réside la différence, ô combien irréductible, entre universalité et universalisme.

Du point de vue des sciences humaines et sociales, l'impression que l'expérience d'une chose quelconque puisse se faire de manière « directe » ou « immédiate » reste dans plusieurs situations une illusion nécessaire, entretenue pour que la vie sociale suive harmonieusement son cours. Pour fonctionner, les systèmes sociaux doivent produire de l'ordre. Ils transforment le chaos naturel en un cosmos humanisé et habitable. Ils doivent permettre aux acteurs de minimiser le doute, de maximiser une confiance spontanée envers la solidité ontologique de leur monde et d'ignorer, du moins momentanément, leur propre participation à la construction de leur réalité. Comme une pièce de théâtre, la vie quotidienne se jouerait difficilement dans un dévoilement continu de la scène, de la fosse, des coulisses, du décor et de ses ficelles. Vivre en permanence dans ce dévoilement serait à tout le moins générateur d'incertitude et d'angoisse existentielle. Et n'est-ce pas là, justement, le drame de l'époque contemporaine qui pousse plusieurs dans une recherche de fondements, un re-voilement de la vacuité et, pour ceux qu'une trop grande liberté fait souffrir, vers une quête de « guérison » ?

À cheval entre de simples instruments de mieux-être et des modes de vie à part entière, les multiples systèmes de guérison associés au paradigme holistique forment, d'ores et déjà, un réseau de savoirs parallèles et diversifiés. Mis à la disposition des consommateurs de soins, ceux-ci permettent, lorsque survient la souffrance, de résister et de refuser l'attribution administrative d'identités médico-psychologiques<sup>12</sup>. Ainsi le sens de la souffrance se négocie-t-il au milieu d'un marché pluraliste où le consommateur non seulement *peut* mais *doit* choisir. L'effet du déferlement de ces alternatives médicales n'a pas été uniquement de « libérer » l'individu du monopole idéologique du système conventionnel de santé. Conséquence paradoxale, ce déferlement a aussi intensifié la médicalisation de la vie quotidienne, la responsabilisation de l'individu dans la prise en charge de sa santé globale, voire même, affirment certains, le processus de rationalisation de la souffrance<sup>13</sup>.

Que peut dire la sociologie de cette hypertrophie du champ thérapeutique des sociétés occidentales, qui révèle pour le moins leur état d'avancement dans la modernité ? Qu'il se manifeste sous la forme des nouvelles médecines, des thérapies psychologiques ou des

<sup>12</sup> C. J. Thompson. 1997. « Natural Health Discourses and the Therapeutic Production of Consumer Resistance », *The Sociological Quarterly*, vol. 44, no. 1, p. 81-107.

<sup>13</sup> S. J. Stuclicke. « Practising New Age Soteriologies in the Rational Order » in L. Hume et K. McPhilips (dir.) 2006. *Popular Spiritualities: The Politics of Contemporary Enchantment*, Ashgate, p. 169.

traitements médicaux usuels ; sous l’emblème de la « santé mentale », de la « quête du bonheur » ou de la « connaissance de soi », ce « supermarché » du mieux-être, sans précédent, ne laisse-t-il pas perplexe ? Que dire de la recherche de guérison à laquelle les thérapeutes de tout acabit – médecins, psys, intervenants, coachs, charlatans, gourous, maîtres authentiques, magnétiseurs, mediums et autres « sorciers des métropoles<sup>14</sup> » – semblent s’affairer d’un commun accord, au point de s’apparenter moins à une démarche librement entreprise qu’à l’observance d’une contrainte sociale elle-même la source, et non le remède, de ce mal-être diffus auquel on tente par tous les moyens d’échapper ?

La meilleure chose à faire est sûrement, comme le propose le psychiatre Paul Sidoun, de prendre du recul et d’interroger l’impératif de société qui se cache derrière le leitmotiv de la santé mentale parfaite : « Guérir... mais de quoi ?<sup>15</sup> » À cette question perspicace, qui invite au dépassement d’un allant de soi, plusieurs réponses apparaissent possibles, à vrai dire autant qu’il existe de systèmes de soins, chacun offrant des solutions particulières, toutes à la mesure de leur point de vue sur la « réalité » et la « normalité ». Sans récuser la validité éventuelle de chacune d’elles, sociologie et anthropologie adoptent une position relativiste. Elles maintiennent que les modalités complémentaires de la guérison et de la souffrance, du normal et du pathologique, de la santé et de la maladie, n’ont pas d’existence propre. Elles relèvent d’une activité sociale qui ne peut s’interpréter qu’en référence au contexte culturel et historique dans lequel les personnes sont éprouvées et négocient leur destinée.

Or, dans le contexte qui nous intéresse, serait-il possible que souffrir ait à voir avec la tâche difficile qui incombe à l’individu contemporain, celle de devenir l’acteur de sa vie et de stabiliser par lui-même son identité sur le plancher mouvant d’une époque où la sécurité ontologique n’est pas chose acquise mais à conquérir ? Autrement dit, serait-ce en quelque sorte *de soi*, dont on chercherait désormais à guérir ? Ne chercherait-on pas à guérir, sans le savoir, des conséquences d’une modernité dans laquelle *être* individu, ou plutôt le *devenir*, en marge des communautés traditionnelles et des institutions en crise perpétuelle, constitue une entreprise périlleuse qui, ironiquement, ne va pas *de soi* ? Guérir de soi dans la modernité. Y parvenir en travaillant sur soi, pour soi et par soi-même. N’est-ce pas là le credo actuel de l’individualisme et l’épine dorsale autour de laquelle les différentes options thérapeutico-religieuses, d’une manière ou d’une autre, doivent s’articuler ?

<sup>14</sup> T. Nathan (dir.) 1987. *Nouvelle revue d’ethnopsychiatrie*, no. 8/9 (« Sorciers des métropoles »).

<sup>15</sup> P. Sidoun. 2004. *Guérir... mais de quoi ? Les psys face au doute*, Montréal, Autrement.

## 1.2 Un cas d'étude : la pratique de la méditation Vipassana

Ce qui précède introduit la thématique générale de ce mémoire, qui se veut une réflexion sur les modalités de la souffrance et de la guérison de soi à l'époque moderne actuelle. Le « soi » est bien entendu une notion polysémique que la philosophie, la psychanalyse et les sciences humaines ont considérablement théorisée. L'ambition de cette étude n'est pas d'y contribuer davantage. Ainsi, dans les lignes qui vont suivre, le terme « soi » sera utilisé dans son acception la plus générale, soit pour référer à l'instance intégrative, non divisée, de l'identité d'un individu, qui englobe sa composante sociale et sa propre représentation réflexive de lui-même<sup>16</sup>. J'insiste aussi sur le fait que le « soi » n'est pas l'objet de cette étude. Ce qui intéresse cette étude est le fait que le « soi » fasse problème dans la modernité, devienne un enjeu social explicite et l'objet d'attention de certains mouvements religieux qui l'investissent de leurs discours et de leurs pratiques à visée thérapeutique.

Dans ce qui suit, l'exploration de cette thématique se fait indirectement, par l'étude d'un seul des dispositifs d'endiguement de la souffrance auquel un nombre croissant de personnes font appel aujourd'hui : la méditation Vipassana. Issue du bouddhisme, elle fait partie des pratiques corporelles et spirituelles orientales qui ne cessent de proliférer depuis des années et qui, par le fait même, sont révélatrices des tendances fortes de nos sociétés. Je souligne par contre que cette étude de cas ne s'intéresse pas à la *méditation Vipassana* en tant que telle, mais plutôt, comme le titre du travail l'indique, à sa *pratique*, c'est-à-dire à la rationalité des adeptes qui y recourent et aux conséquences, notamment implicites, de cette activité. Cette nuance est importante. Elle inscrit la recherche dans une perspective pragmatique. Enfin, comme cette forme de méditation est désormais pratiquée partout et enseignée par plusieurs écoles, la recherche focalise son cas d'étude sur une école et sur une aire géographique : *la pratique de la méditation Vipassana au Québec, enseignée dans la tradition du maître indien S. N. Goenka*.

La pratique de la méditation Vipassana n'a à ce jour fait l'objet d'aucune étude exhaustive. En se basant sur une enquête de terrain, sur une analyse du discours du maître et des méditants, et sur ma propre expérience de la méditation, l'étude de cas présentée dans ce mémoire cherche à combler ce manque en proposant une description et une explication du

---

<sup>16</sup> « Soi » in M. Blay. (dir.). 2005. *Grand dictionnaire de la philosophie*, Paris, Larousse, p. 976.



phénomène. L'hypothèse avancée est que la méditation est une activité dont l'efficacité thérapeutique est construite socialement et dépend surtout de la manière dont celle-ci est perçue et pratiquée en réponse à la crise de la modernité. L'argumentation développée dans les prochains chapitres servira à corroborer cette hypothèse.

Le chapitre 2 présente les détails de cette problématique et la méthodologie employée pour mener l'étude. Le chapitre 3 entre pour sa part dans le vif du sujet en décrivant une séance de méditation Vipassana individuelle et une retraite de groupe dans les centres de la tradition de Goenka. Le chapitre 4 analyse le discours des méditants. Le chapitre 5 synthétise la compréhension du phénomène. Il examine les aspects implicites de cette pratique qui concourent à produire chez le méditant une forme d'individualité adaptée au malaise de la modernité. Au terme de ce parcours, le chapitre 6 vient clore le mémoire avec une discussion sur la portée des résultats et une réflexion critique sur la méthodologie de l'enquête.

### 1.3 Note sur l'utilisation des termes palis

Avant de poursuivre, il faut préciser l'emploi qui sera fait de certains mots palis : *vipassanā*, *ānāpāna*, *mettā*, *dukkha*, *anattā*, *anicca*, *sīla*, *samādhi*, *paññā*, *dāna*, *dhamma*, *sankhāra*, *sangha*, *nibbāna*... Dans la tradition qui nous intéresse, l'enseignement, l'apprentissage et la pratique de la méditation vont de pair avec un vocabulaire issu de la doctrine bouddhique exposée dans le Canon Pali, le corpus de textes fondateurs du bouddhisme theravada<sup>17</sup>. Une liste des termes les plus utilisés dans la tradition de S. N. Goenka peut être consultée dans le lexique du document de l'annexe L. Ce vocabulaire est porteur de significations qui n'ont aucun équivalent français, et sert pour beaucoup d'adeptes à organiser leur compréhension de la méditation et de la réalité. Pour restituer cette compréhension, l'étude reste fidèle à l'usage qu'ils font de la nomenclature palie, en spécifiant bien sûr que tous ne l'utilisent pas de la même manière. Certains vétérans s'y réfèrent minutieusement, la majorité n'emploie que les notions les plus importantes, tandis que d'autres ne s'en servent pas du tout, utilisant la méditation d'une manière purement instrumentale, en laissant de côté le versant théorique et avec lui le vocabulaire traditionaliste.

<sup>17</sup> Ces écritures portent en pali le nom de *Tipitaka*, les « trois corbeilles » dans lesquelles on aurait jadis eu coutume de conserver les différents textes issus d'une tradition orale qui n'amorça son passage à l'écriture que vers la fin du 1<sup>er</sup> siècle de notre ère, lors du quatrième concile bouddhique. Ces corbeilles sont appelées Vinaya Pitaka, Sutta Pitaka et Abhidhamma Pitaka. Elles correspondent respectivement aux règles de la vie monastique, aux paroles attribuées au Bouddha, aux commentaires plus tardifs écrits sur le « Dhamma », la doctrine.

De plus, il existe à peu près toujours, entre l'étymologie pali et les usages populaires qu'on observe, même les plus méticuleux, des écarts sémantiques considérables, ce qui rend caduque une étude du phénomène qui voudrait se fonder sur une exégèse classique. Les écritures ne peuvent pas servir d'autorité compétente pour expliquer la pratique des méditants Vipassana, qui n'ont pas en tête, lorsqu'ils parlent, les subtilités lexicales de chaque terme pali – et ils n'en ont pas la prétention – tels que seuls le linguiste et l'exégète peuvent les rendre. Tout un chacun reproduit plutôt l'usage qu'on en fait dans les centres de méditation Vipassana, en fonction de son interprétation de l'enseignement de Goenka, qui en lui-même est déjà une interprétation particulière de l'interprétation theravada de la parole du Bouddha.

Pour cette raison, dans la perspective ethnographique et nullement exégétique qu'adopte cette étude, une attention périphérique est accordée à l'analyse des mots palis. Ils sont écrits avec leurs caractères diacritiques et maintenus en italique, exception faite des termes récurrents, au premier chef « Vipassana », un terme qui risque de faire son entrée dans la langue française, aux côtés de « yoga », « taï chi », « karaté » ou « âyurveda », comme cela a été le cas en langue anglaise<sup>18</sup>. À chaque mention d'un terme pali, son sens est précisé dans le corps du texte ou dans une note de bas de page. Tout au long de l'étude, j'emploie ce vocabulaire tel que le font couramment les méditants, afin que le lecteur s'en imprègne et puisse pénétrer leur univers. Ainsi parlerons-nous des méditants Vipassana, des centres Vipassana, de la culture vipassanienne, etc. Le terme « Vipassana » renverra confusément à la principale *technique* de méditation proposée par Goenka et à *l'ensemble du système* qu'il enseigne. La confusion est pertinente et délibérée, elle n'est pas un manque de rigueur sémantique de ma part. Ce qui la motive est qu'elle fait partie intégrante de la représentation que les adeptes se font de leur pratique, comme on aura l'occasion de le voir. Tous les termes palis sont écrits en suivant les usages que j'ai rencontrés dans la tradition de Goenka. Notons enfin que « Vipassana », la technique, « Dhamma », l'enseignement du Bouddha, « Sangha », la communauté des méditants, comme d'autres mots palis, sont écrits avec une majuscule. L'usage de majuscules pour ces termes ne relève pas non plus d'une initiative personnelle, mais d'un souci de conformité avec l'écriture privilégiée par la tradition de Goenka. De telles graphies, déférentes et personnificatrices, signalent d'emblée la présence d'une forme de sacralité et de religiosité sous-jacente à la pratique de Vipassana.

---

<sup>18</sup> R. Bischoff. 1996. « Some Notes Concerning the Entry "Vipassana" in the Oxford English Dictionary Additions Series, Vol 2 (Clarendon Press, Oxford: 1993) », *International Journal of Lexicography*, vol. 9, no. 1, p. 35-37.

## CHAPITRE II

### PROBLÉMATIQUE ET MÉTHODOLOGIE

Ce premier chapitre expose la problématique et la méthodologie de cette étude de cas. Pour comprendre dans son intégralité la pratique de la méditation Vipassana enseignée dans la tradition S. N. Goenka, il est nécessaire, avant de lancer l'analyse, de commencer par la présenter, la problématiser et décrire les outils de recherche ayant rendu possible son élucidation. Le chapitre est divisé en quatre parties. La première décrit le contexte d'émergence de la tradition de Goenka, qui est un dérivé récent du bouddhisme theravada. La deuxième pose le problème de la recherche : celui de la « guérison » que la technique Vipassana offrirait à ses praticiens. La troisième passe en revue les littératures consultées. La quatrième décrit les méthodes d'enquête utilisées. Cette dernière partie portera une attention particulière à ce qui sera appelée la « participation expérientielle », une forme d'implication personnelle, totale et directe qui m'a engagé personnellement dans un rapport de proximité extrême avec la méditation Vipassana, plus intensément que ne l'aurait fait une simple « observation participante ». Cette fusion cognitive et incarnée avec mon objet, délibérée et méthodique, je la revendique ouvertement, quitte à bousculer les tabous de la sociologie classique. Participer fut une méthodologie d'enquête à part entière et celle-ci est inséparable du modèle théorique que je propose pour expliquer la pratique méditative. Cette proximité subjective avec l'empirie, porte d'accès vers une véritable « objectivité », alimentera cette étude qui, du début à la fin, restera au plus près de la pratique prescrite dans la tradition de Goenka : près de mon expérience, près de celle des autres méditants, près des textes sur Vipassana et près des discours du maître, son principal représentant. La proximité sera donc mise au front de l'étude, tout en préservant, à l'arrière-garde, la distance critique et théorique nécessaire à la compréhension sociologique. Toute *implication* du chercheur dans son objet doit être secondée d'une part égale d'*explication*. Voilà en somme l'enjeu méthodologique et épistémologique qu'entend introduire ce chapitre. Cet enjeu sera le fil d'Ariane de l'étude. Son compte rendu textuel aura à le démêler, le filer et le tisser. Le chapitre 6, conclusion du mémoire, en sera le dénouement, l'issue, le tissu.

## 2.1 Le cas à l'étude

Cette partie décrit le cas à l'étude. La première section discute l'étymologie et l'origine textuelle de la méditation dite « Vipassana », une appellation qui n'existait pas avant le début du vingtième siècle. Ce détour permettra entre autres choses au lecteur profane de se familiariser avec la philosophie bouddhique traditionnelle, de laquelle est issue la méditation et à laquelle des références seront faites dans les chapitres suivants. La deuxième section présente la tradition de S. N. Goenka et fait la chronologie de son expansion internationale. Cette chronique nous plonge déjà dans l'aventure à laquelle sont introduits les adeptes, avant même d'apprendre à méditer, et dans laquelle les faits et la mythologie de la tradition s'entremêlent. La troisième section replace cette tradition dans le contexte, proprement historique, de sa modernisation et de son exportation en Occident. Cette contextualisation ne sera pas accessoire, et ce pour deux raisons. D'une part pour se distancer de la croyance du maître en l'« unicité » de sa tradition, qui n'est en vérité qu'une des écoles d'un vaste mouvement ; d'autre part, et surtout, pour montrer la pertinence sociologique de ce cas d'étude.

### 2.1.1 La méditation Vipassana

J'enseigne la souffrance et le chemin pour sortir de la souffrance.

Paroles du Bouddha

Et comment, pratiquants, concernant les sensations, demeurons-nous dans la contemplation des sensations ? Ici, en ressentant une sensation agréable, nous savons : « Je ressens une sensation agréable », lors d'une sensation désagréable, nous savons : « Je ressens une sensation désagréable », et lors d'une sensation neutre, nous savons : « Je ressens une sensation neutre » [...]

Ainsi nous demeurons dans la contemplation des sensations de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les sensations. La vigilance : « Il y a des sensations » est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une vigilance stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde. C'est ainsi que, concernant les sensations, nous demeurons dans la contemplation des sensations.

Paroles du Bouddha sur l'établissement de la Vigilance face aux sensations  
*Satipatthana sutta, Majjhima Nikaya 10, Digha Nikaya 22, Sutta pitaka, Tipitaka*<sup>19</sup>

<sup>19</sup> S. Lhundrup (trad.) « L'enseignement du Bouddha sur la manière d'établir la Vigilance », traduction trilingue du *Satipatthana sutta*, en ligne : [www.someglimpses.com/index.php?dlim/4/241](http://www.someglimpses.com/index.php?dlim/4/241)

La méditation « Vipassana » est issue du Theravada, la tradition bouddhique dominante de l'Asie du Sud-est. La notion pali *vipassanā* se fonde sur une métaphore : la connaissance que l'homme entretient avec la nature de son existence serait à l'image du regard. Appelons cette figure la *métaphore oculaire*. En anglais, la notion *vipassanā* est généralement rendue par *insight* ou *inward vision* et, en français, par « vue pénétrante », « regard profond », « vision intérieure » ou « voir clair ». L'autre définition courante est « voir les choses objectivement » ou « telles qu'elles sont » (*yathābutham*). Dans le Theravada, cette aperception directe de la réalité est celle qui se conforme à *paññā*, la sagesse des Trois Marques de l'existence : le fait qu'elle soit impermanente (*anicca*), sans essence (*anattā*) et, par attachement à l'illusion d'une essence, d'un « moi », insatisfaisante, souffrante (*dukkha*). *Paññā* est le contraire de l'ignorance (*moha* ou *avijjā*). Cette sagesse est le troisième des Trois Entraînements du Noble Octuple Sentier, qui inclut *sīla*, la moralité, et *samādhi*, la maîtrise de l'esprit. Voie du Milieu tracée par le Bouddha et réservée aux moines, ce Noble Sentier doit être parcouru en entier, sur plusieurs vies.

Le terme ne réfère pas à une « technique », mais à une « vision » dégagée du filtre déformant de l'ignorance et des affects. Le développement de cette vision fait partie d'une « culture mentale » (*bhāvanā*). « Vipassana » est souvent employé dans un sens extensif pour parler de la pratique du *Satipatthana sutta*, un soutra du Canon Pali dont l'application donnerait accès à cette vision. Le Bouddha affirme dans le *Satipatthana* que l'attention équanime (*sati*) doit être établie et maintenue en toutes circonstances. Le *Satipatthana* prescrit quatre méthodes pour établir la Vigilance face aux manifestations du corps et de l'esprit : *vedanānupassanā*, la contemplation des sensations (*vedanā*) ; *kayanupassana*, la contemplation du corps ; *cittanupassana*, la contemplation de l'esprit ; *dhammanupassana* (la contemplation des *dhamma*, des lois mentales). Ces méthodes visent à contempler la réalité avec équanimité (*uppekkhā*<sup>20</sup>), c'est-à-dire sans réagir avec avidité (*rāga*) ou aversion (*dosa*), les attitudes responsables de l'attachement (*upādāna*). L'avidité et l'aversion, avec l'ignorance, sont les trois racines de la souffrance identifiées par le Bouddha.

---

<sup>20</sup> Dans le Theravada, équanimité (*uppekkhā*) est synonyme d'imperturbabilité, d'égalité, de sérénité, de paix de l'âme. Son corollaire est la compassion envers ceux qui n'ont pas fait d'eux-mêmes une forteresse à l'abri des élans passionnels d'attraction ou de répulsion, qui condamnent à souffrir. L'équanimité est une attitude *neutre envers l'affect* et *positive envers son prochain*. Elle ne doit pas être confondue avec l'apathie, l'insensibilité, l'indifférence ou encore le mépris, des attitudes résolument négatives sur le plan de l'affect ou neutres à l'égard du bien-être d'autrui.

Aujourd'hui, *vedanānupassanā* est la plus connue des méthodes du *Satipatthana*. Généralement pratiquée en position assise, elle consiste, avec une concentration préalable (*samatha*), à observer les sensations qui vont et viennent avec égalité d'âme, qu'elles soient plaisantes, déplaisantes ou neutres (voir la citation en exergue). En s'entraînant à faire la distinction entre les stimulations sensorielles qu'il ressent objectivement et ses réactions subjectives, le méditant aperçoit les Trois Marques, développe *paññā* et comprend les Quatre Nobles Vérités du Bouddha sur la souffrance: 1) la vie est souffrance, 2) la souffrance vient de l'attachement, 3) la cessation de la souffrance est possible, 4) le Noble Octuple Sentier permet cette cessation<sup>21</sup>. En pratiquant la vigilance et l'équanimité avec persévérance, en suivant le Noble Octuple Sentier du Dhamma, le moine se détache de l'emprise des sens, parvient à la quiétude et s'assure une prochaine vie favorable. Cette lente réformation mentale éteindrait la souffrance, mettrait un terme au *samsāra*, le cycle de ses renaissances, et permettrait de réaliser l'Éveil, la Libération, le *nibbāna*<sup>22</sup>.

C'est au tournant du vingtième siècle qu'on a commencé à employer le terme « Vipassana » dans un sens extensif, métonymique pour être exact, pour parler de cette application pratique du *Satipatthana*. En Occident, cet usage s'est progressivement enrichi d'autres significations, au point, remarque David Milles, de devenir un synonyme de l'enseignement du Bouddha dans son ensemble et un adjectif de tout ce qui s'y rattache :

Vipassana, en tant que composante de la méditation, n'est qu'un aspect de la doctrine bouddhique – le contrepoids de Samatha [la « tranquillité » de l'esprit, préalable à la contemplation des sensations]. Il en est ainsi depuis le 5<sup>e</sup> siècle de notre ère. Or, au cours du XX<sup>e</sup> siècle, à ce sens premier viennent s'en ajouter d'autres ; le terme est employé dans un autre contexte. Progressivement, il sert à décrire la pratique de la méditation elle-même. Au lieu de parler de la pratique de la méditation bouddhique, on commence à parler de la pratique de Vipassana, comme si Vipassana englobait tous les aspects de la pratique bouddhique ! Plus tard encore on parlera des pratiquants Vipassana, pour finalement englober ceux qui pratiquent cette méthode dans un

<sup>21</sup> Les quatre nobles vérités sont exposées dans le *Maha Satapathana Sutta*. Cf. S. Lhundrup, *op. cit.*

<sup>22</sup> Mieux connu sous l'équivalent sanskrit *nirvana*, le *nibbāna* bouddhique renvoie à la transcendance de la condition humaine normale. En français, on traduit alternativement cette notion par Éveil, Illumination, Libération, Délivrance ou Réalisation. Dans la tradition theravada, contrairement au sens donné au terme dans d'autres religions indiennes, le *nibbāna* n'est pas synonyme d'un paradis où les âmes, libérées du cycle des « réincarnations », iraient séjourner pour l'éternité dans un état de grâce. Conformément à l'idée d'*anattā*, le Theravada nie l'existence de l'âme ou d'un soi personnel. Il y aurait plutôt un auto-engendrement de « renaissances » perpétuelles, sans qu'elles soient les « réincarnations » d'un principe vital ou spirituel singulier. Le *nibbāna* est la cessation définitive de la souffrance et de l'attachement à l'amalgame corps-esprit.

mouvement ou une école de méditation qu'on qualifiera également de Vipassana, le courant Vipassana ou le mouvement Vipassana<sup>23</sup>.

Le « mouvement Vipassana », soit l'ensemble des personnes et des institutions associées à cette forme de méditation, connaît un essor fulgurant depuis quelques décennies, à tel point que ses plus enthousiastes porte-parole n'y voient pas un simple « mouvement », mais une tradition nouvelle et à part entière : le « bouddhisme Vipassanā<sup>24</sup>. » La personne ayant le plus contribué à la popularisation et à la mondialisation de la méditation Vipassana durant les quarante dernières années est un maître laïc indo-birman : Satya Narayan Goenka (annexe A).

### 2.1.2 La tradition Vipassana de S. N. Goenka

S. N. Goenka est mieux connu de ses disciples sous le nom de Goenkaji ou encore d'Acharya Sri S. N. Goenka<sup>25</sup>. Cet homme est le fondateur et le professeur en chef de l'Académie Vipassana internationale (*Vipassana International Academy*). La mission de l'organisation est de panser la misère humaine grâce au Dhamma, la Loi enseignée par le Bouddha. Vipassana serait l'« essence » de son enseignement. L'organisation présente la pratique du *Satipatthana sutta* comme une « technique » et un « Art de vivre » capable de « purifier » l'esprit et de « guérir » par ce biais la souffrance sous toutes ses formes :

Vipassana, qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont réellement », est l'une des plus anciennes techniques de méditation de l'Inde. Elle a été redécouverte par Gautama le Bouddha il y a plus de 2500 ans, lequel l'a enseignée à titre de remède universel à des maux universels, c'est-à-dire un Art de Vivre. Cette technique non sectaire vise l'éradication complète des impuretés mentales et, son corollaire, le bonheur suprême de la libération totale. Guérir – c'est-à-dire non pas soigner simplement les maladies physiques, mais la guérison intégrale de la souffrance humaine – en constitue le but<sup>26</sup>.

<sup>23</sup> D. Milles. 2004. « Vipassanā : une technique de méditation, un mouvement moderniste ou les prémices d'une nouvelle tradition ? », *Journal de la Fédération Inter-Enseignant de Hatha-Yoga*, novembre : <http://www.vipassana.fr/Textes/DanielMillesAuxSourcesDuVipassana.htm>

<sup>24</sup> G. Fronsdal. 2002. « Vipassanā : une pratique de méditation ou une tradition ? », *Samsara*, no. 29, p. 20-23.

<sup>25</sup> En Inde, « acharya » signifie « maître », « sri » signifie « saint », tandis que le suffixe « -ji », ajouté à un nom de famille, un prénom ou un titre, est une marque de respect et d'affection.

<sup>26</sup> Définition offerte par l'organisation : [www.dhamma.org/en/vipassana.shtml](http://www.dhamma.org/en/vipassana.shtml). Ici et *passim* la traduction est de moi : « *Vipassana, which means to see things as they really are, is one of India's most ancient techniques of meditation. It was rediscovered by Gotama Buddha more than 2500 years ago and was taught by him as a universal remedy for universal ills, i.e., an Art Of Living. This non-sectarian technique aims for the total*

La technique aurait toujours existé. Siddhârta Gautama, dit le Bouddha, n'aurait fait que la re-découvrir dans le cycle cosmique actuel<sup>27</sup>. S. N. Goenka serait pour sa part l'héritier en droite ligne de cette sagesse intemporelle : « Depuis l'époque du Bouddha, Vipassana a été transmis par une chaîne ininterrompue d'enseignants. Bien que de descendance indienne, l'enseignant actuel de cette chaîne est monsieur S. N. Goenka, né et élevé en Birmanie<sup>28</sup>. »

Goenka naquit en Birmanie en 1924, à Mandalay. Il grandit dans une famille hindoue aisée et conservatrice. Il raconte que c'est à trente-et-un ans qu'il découvrit Vipassana. Il était devenu un important représentant de la communauté indienne et l'un des plus riches industriels birmans. Il possédait des sucreries, des manufactures de textile et des filiales d'import-export partout dans le monde. Il présidait aussi la Chambre de Commerce et de l'industrie de Rangoon. Il fut confronté dans ce contexte à de graves maux de tête chroniques devant lesquels les meilleurs médecins seraient restés impuissants. En quête d'un vrai remède, le jeune Goenka fit la rencontre de celui qui, par compassion, allait l'initier et devenir son maître : Sayagyi U Ba Khin (1899-1971). Ce professeur n'était pas un moine, mais un laïc. Il avait découvert Vipassana plusieurs années auparavant. Affligé d'une tumeur cancéreuse au visage, méditer lui aurait permis de la faire disparaître, preuve à son avis qu'un esprit purifié est le garant de la santé du corps<sup>29</sup>. U Ba Khin n'était pas moine, mais ministre des finances de la Birmanie et professeur en chef de l'*International Meditation Centre* de Rangoon (IMC) qu'il avait fondé trois ans avant sa rencontre avec Goenka. Il y enseignait Vipassana dans le cadre d'un programme intensif de dix jours qu'il avait conçu spécialement pour les laïcs. Selon l'Académie Vipassana, U Ba Khin aurait considérablement réformé le gouvernement et accru la performance des employés à sa charge :

---

*eradication of mental impurities and the resultant highest happiness of full liberation. Healing, not merely the curing of diseases, but the essential healing of human suffering, is its purpose.* »

<sup>27</sup> La tradition de Goenka soutient que la technique de méditation Vipassana est consubstantielle de la structure profonde du réel. Selon la cosmologie bouddhique, l'univers n'ayant ni début ni fin, Siddharta Gautama serait le Bouddha du présent cycle cosmique. D'autres Bouddhas auraient enseigné Vipassana en d'autres temps immémoriaux et d'autres l'enseigneraient aussi dans l'avenir. Ainsi le Bouddha Gautama n'aurait-il pas « inventé » ni même « découvert » la méditation. Vipassana ayant toujours existé, il l'aurait simplement « re-découverte » et enseignée. Une croyance populaire prévoit la venue d'un prochain Bouddha : le Bouddha Maitreya.

<sup>28</sup> [www.dhamma.org/en/vipassana.shtml](http://www.dhamma.org/en/vipassana.shtml) : « *Since the time of Buddha, Vipassana has been handed down, to the present day, by an unbroken chain of teachers. Although Indian by descent, the current teacher in this chain, Mr. S.N. Goenka, was born and raised in Burma.* »

<sup>29</sup> Témoignage d'U Ba Khin rapporté par W. L. King. 1961. « An Experience in Buddhist Meditation », *The Journal of religion*, vol. 41, no. 1, p. 53.



Il était à la tête de différents ministères en Birmanie. U Ba Khin, en leur apprenant la méditation Vipassana, développa chez les fonctionnaires de ces départements un sentiment grandissant de responsabilité, d'éthique et de discipline. Le niveau d'efficacité augmenta fortement et la corruption fut, pour ainsi dire, éradiquée<sup>30</sup>.

Peut-être la méditation Vipassana parvint en effet à « éradiquer la corruption », mais aucune étude n'est là pour attester cette croissance de l'efficacité bureaucratique et de l'éthique ministérielle. Chose certaine, elle ne put empêcher le coup d'État de 1962, le balayage de la démocratie instaurée en 1948 et l'établissement de la dictature militaire qui perdure depuis.

Pour Goenka, sa découverte du Dhamma auprès d'U Ba Khin fut une révélation qui transforma sa vie à jamais<sup>31</sup>. Ses migraines incurables disparurent dès sa première retraite. À l'instar de son maître, il réalisa combien son ego et ses attitudes mentales « malsaines » avaient été à l'origine de son mal. Après avoir reçu l'enseignement d'U Ba Khin pendant quatorze ans, il se retira du monde des affaires, ce qui fut facilité, dès 1962, par la nationalisation de ses industries sous la poigne du gouvernement dictatorial. En 1969, il immigra en Inde et se mit à enseigner Vipassana selon le modèle des retraites de son maître : dix heures de méditation par jour, en silence, dix jours durant. Les cours se multiplièrent. Ils trouvèrent audience auprès d'un public grandissant, composé de gens de toutes confessions, dont de nombreux voyageurs occidentaux partis en Orient en quête de sagesse.

En 1976, l'Académie Vipassana et son premier centre permanent de méditation furent créés en Inde, sur une colline de la ville d'Igatpuri. En l'honneur de l'enseignement du Bouddha, le lieu fut baptisé Dhamma Giri, la « colline du Dhamma » (annexe B). Goenka commença ensuite à donner des cours à l'extérieur de l'Inde, avec l'aide de ses disciples occidentaux. Le premier eut lieu en juillet 1979, à Gaillon, en France, et fut suivi d'un deuxième cours au centre de Bouddhisme Tibétain de Plaigne. En 1985, Goenka créa un organe important de son organisation : l'Institut de recherche Vipassana (*Vipassana Research Institute* ou VRI)<sup>32</sup>. Son mandat est de traduire et de publier le Tipitaka, ainsi que « de faire des recherches sur les effets personnel et interpersonnel de la méditation Vipassana et d'examiner son application dans les domaines de la santé, de l'éducation et du

<sup>30</sup> 2002. Renseignements concernant *La Méditation Vipassana* et S. N. Goenka. Dossier de presse Juillet 2002, p. 5.

<sup>31</sup> S. N. Goenka. « Forty Years of a New Life » in D. Kantowsky. *Buddhists in India Today: Descriptions, Pictures and Documents*, Delhi, Manohar Publications, chapitre 7, p. 201-206.

<sup>32</sup> Site du *Vipassana Research Institute* : [www.vridhamma.org/Research.aspx](http://www.vridhamma.org/Research.aspx).

développement social<sup>33</sup> ». Situé à Dhamma Giri, l'Institut offre des séminaires d'étude du pali et parraine des conférences internationales sur les effets positifs de la technique.

Les retraites de Goenka rencontrèrent un auditoire grandissant. Pour répondre à la demande, il commença dès 1982 à nommer des assistants professeurs, autorisa la création de centres Vipassana à l'étranger et standardisa son enseignement sur matériel audiovisuel. Des nouveaux centres n'ont cessé de se construire chaque année depuis, chacun recevant un nom faisant référence au Dhamma. Il en existe aujourd'hui une centaine. Répartis sur les cinq continents, ils sont sous la supervision du maître et de plus de huit cents de ses assistants<sup>34</sup>.

Tous les centres fonctionnent à l'identique. Des sons de gongs aux couleurs bleutées des rideaux et des coussins, en passant par leur organisation spatiale et le caractère champêtre des lieux où ils sont construits, ils se caractérisent aussi par une même esthétique, typiquement vipassanienne. Seuls varient leur emplacement, leurs infrastructures et leur capacité. Les centres sont séparés selon un principe de ségrégation des sexes : une partie est réservée aux hommes, l'autre aux femmes. Des anciens étudiants bénévoles veillent au bon déroulement des activités et à la préparation de la nourriture. Les retraites procèdent en diffusant les instructions préenregistrées du maître. Selon l'organisation, participer à ces retraites serait « la seule bonne manière pour apprendre Vipassana<sup>35</sup> ». Les centres offrent des cours en continu, durant toute l'année. Les étudiants y sont nourris et hébergés sans frais. Les centres sont financés par la pratique du *dāna* : le don monétaire ou sous forme de bénévolat de la part d'anciens qui tiennent à transmettre les bienfaits de la méditation.

À l'échelle mondiale, les statistiques de l'Académie Vipassana indiquent que, seulement en 2007, plus de 90 000 personnes ont participé à un cours. Ce chiffre inclut plus de 54000 nouveaux participants et croît annuellement<sup>36</sup>. À ce jour, on estime à près de deux millions le nombre de personnes initiées dans la tradition de Goenka<sup>37</sup>. Ce nombre inclut plus de 10 000 détenus dans les prisons de l'Inde, de l'Angleterre, des États-Unis et d'autres pays,

<sup>33</sup> « Vipassana Research Institute », *Vipassana Newsletter*, décembre 1992, vol. 19, no. 4, p. 4.

<sup>34</sup> Pour la liste complète des centres de la tradition de Goenka : [www.dhamma.org/en/alphalist.shtml](http://www.dhamma.org/en/alphalist.shtml)

<sup>35</sup> W. Hart, « Avant-propos » in S. N. Goenka. *Résumés du Dhamma*, p. iv.

<sup>36</sup> « Worldwide course statistics for 2007 », *Vipassana Newsletter*, décembre 2008. Accessible en ligne, mais réservé aux anciens étudiants : [www.vnl.dhamma.org/en/2008/35-4-news.shtml](http://www.vnl.dhamma.org/en/2008/35-4-news.shtml)

<sup>37</sup> Communication personnelle de M. S. Drummond (19 janvier 2009). En 2006, Drummond estimait ce nombre à plus d'un million : M. S. Drummond, « Western Science Meets Eastern Wisdom to Experience Bodily Feelings » in D. K. Nauriyal, M. S. Drummond, et Y. B. Lal (ed.) 2006. *Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries*, Londres et New York, Routledge, p. 300, note 15.

où des retraites ont été introduites ou sont testées à titre d'alternative psychothérapeutique<sup>38</sup>. Des films ont été produits sur le sujet et donnent une bonne visibilité à l'organisation<sup>39</sup>. Ceux-ci sont en général l'œuvre d'adeptes expérimentés qui travaillent en santé mentale. Goenka compte de nombreux zélateurs dans les disciplines psychologiques.

Trois centres permanents sont implantés au Canada : en Colombie-Britannique, en Ontario et au Québec. Au besoin, des retraites ont aussi lieu au Manitoba, en Alberta et à Ottawa. Elles se tiennent en des lieux loués pour chaque occasion. Si la demande croît suffisamment, elles pourraient conduire à l'établissement de centres permanents. Dhamma Suttama, le Centre de méditation Vipassana du Québec, est localisé à Sutton, une municipalité des Cantons de l'Est de la province. Il a été fondé et est administré par la Fondation Vipassana<sup>40</sup>. Les retraites débutèrent au Québec dès 1979, longtemps avant l'achat du centre. Elles se tenaient alors dans ce qu'on appelle encore des *gypsy camps*. Ces camps se tenaient dans différents endroits (colonie de vacances, campings, écoles, etc.). Dhamma Suttama a enregistré plus de 13 000 participations depuis son ouverture en 1999<sup>41</sup>. À chaque nouvelle retraite, le centre est rempli à pleine capacité. Les listes d'attente se font longues, surtout pour les femmes. Le centre compte bientôt déménager pour doubler sa capacité actuelle (annexe B).

### 2.1.2 Le mouvement Vipassana : origine et diversité

S. N. Goenka n'est pas l'unique représentant du mouvement Vipassana et la technique qu'il enseigne n'a pas toujours existé. Pour les historiens des religions, elle provient de la

---

<sup>38</sup> L'organisation possède un site web faisant la promotion de la méditation dans les prisons : <http://www.prison.dhamma.org/>. En Inde, la méditation Vipassana a été introduite dans plusieurs prisons (P. Prakash, 2002. « Inde : la méditation entre dans les prisons », *GEO*, no. 285, p. 50-59.). Le plus gros pénitencier du pays, celui de Tihar, situé à Delhi, possède son propre centre de méditation. Un documentaire a été produit sur le sujet (*Doing time, doing Vipassana*, Karuna Films, 1998). Aux États-Unis, des prisons ont récemment reproduit l'expérience indienne et ajouté la Vipassana à leurs services psychothérapeutiques. Vipassana est à l'étude dans les prisons d'autres pays : Royaume-Uni, Nouvelle-Zélande, Népal et Taïwan. Au Canada, des démarches officielles sont en cours pour l'introduire dans les prisons fédérales (2007. « Vipassana Meditation in Canadian Prisons », [www.academicon.com/lib/paper/99850.html](http://www.academicon.com/lib/paper/99850.html)).

<sup>39</sup> Les plus populaires sont *Changing from Inside*, *Doing time*, *Doing Vipassana* et *Dhamma Brothers* (cf. bibliographie). Ces documentaires ont été réalisés en collaboration avec l'Académie Vipassana.

<sup>40</sup> Fondation Vipassana, C.P. 1055, Sutton, Québec, Canada, J0E 2K0.

<sup>41</sup> À la fin de l'année 2008, les statistiques indiquaient 11 368 participants depuis l'ouverture du centre : *Nouvelles Vipassana – février 2009*, courriel du Centre de Méditation Vipassana du Québec, 3 février 2009.

modernisation du bouddhisme theravada au dix-neuvième siècle. Sous l'effet du régime de rationalité propre à l'Occident, le bouddhisme de l'Asie de Sud-est fut problématisé. Il fut interrogé dans sa légitimité par la science et, sur ses fondements, par l'évangélisation chrétienne. Il donna naissance à une mouvance qu'on appelle le « bouddhisme protestant<sup>42</sup> » ou « moderniste<sup>43</sup> ». Ce renouveau bouddhique se poursuit aujourd'hui. Il se caractérise par des éléments en rupture avec le passé. Il se distingue entre autres par un fondamentalisme importé du protestantisme, qui dévalorise la ritualité au profit de ce qui serait l'« essence » de la doctrine ; l'usage de l'anglais, de publications écrites et des médias de masse ; une relecture de l'hagiographie du Bouddha, vu comme un grand scientifique. Selon Richard Gombrich, l'innovation majeure de ce nouveau bouddhisme est un ethos égalitariste et individualiste, centré sur la méditation comme voie de salut valable pour tous, même les laïcs, pour lesquels le renoncement monastique n'est plus nécessaire pour cheminer vers l'Éveil :

Ce qui perdure du bouddhisme protestant est sa caractéristique centrale : l'emphase sur la religiosité laïque. Le laïc doit baser sa vie sur son bouddhisme : il doit à la fois atteindre lui-même le *nibbāna*, sans pour y parvenir avoir à entrer dans la Sangha [la communauté monastique], et faire son possible pour répandre le bouddhisme dans la société et la vie des autres. [...] Comme tous partagent le même objectif spirituel, le *nibbāna*, l'activité sotériologique première, la méditation, vaut donc pour tous : moine et laïc, homme et femme, jeune et adulte<sup>44</sup>.

Le mouvement Vipassana est né de la propagation de cet ethos dans le monde Theravada. Il est plus précisément apparu en Birmanie, pays d'où provient la tradition de Goenka et où, de par la diffusion de ce nouvel ethos, « l'expérience » méditative continue à s'institutionnaliser

<sup>42</sup> R. F. Gombrich. 2006. *Theravada Buddhism: a Social History From Ancient Benares to Modern Colombo*, 2<sup>e</sup> édition, New York, Routledge (« Protestant Buddhism », chapitre 7, p. 171-195).

<sup>43</sup> R. Sharf. 1995. « Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience », *Numen*, vol. 42, p. 228-283 ; M. Baumann. 2000. « Le bouddhisme theravāda en Europe : histoire, typologie et rencontre entre un bouddhisme moderniste et traditionaliste », *Recherches sociologiques*, vol. 31, no. 3, p. 7-31.

<sup>44</sup> R. F. Gombrich, *op. cit.*, p. 197. « What has survived of Protestant Buddhism is its central feature, the emphasis on lay religiosity. The layman should permeate his life with his Buddhism; this means both that he should himself strive for *nibbāna*, without necessarily entering the Sangha to do so, and that he should do what he can to make Buddhism permeate society and the lives of others. This new religious ethos of course fits the new view of Buddhism as a total religious system on a par with Islam or Christianity. Since all share the same religious goal, *nibbāna*, the prime soterialogical activity, meditation, is appropriate for all: monk and layman, male and female, young and old. »

comme critère du « vrai bouddhiste<sup>45</sup> ». Comme le résume Stephen Batchelor, l'invention de la méditation Vipassana est survenue à la fin de l'époque coloniale et de la consolidation de l'identité nationale du pays :

En fait, il n'y a pas vraiment de tradition Vipassana. On devrait plutôt parler d'un mouvement moderne réformateur qui prit son essor à la fin du dix-neuvième siècle, en Birmanie. Ce mouvement faisait partie d'un mouvement politique qui luttait pour obtenir son indépendance de la puissance britannique. Une partie de ce mouvement de résistance et d'indépendance a cherché à trouver des bases birmanes, bouddhiques, sur lesquelles construire une société plus moderne. Des penseurs, des moines, ont essayé de trouver ce qu'était (pour eux) la base, l'essence même du bouddhisme. Ils subissaient probablement l'influence du protestantisme missionnaire occidental. Ils ont cherché à se désengager des aspects religieux et culturels du bouddhisme, et ont trouvé cette façon de méditer qui met l'accent sur ce qu'on devrait plutôt appeler le « Satipatthana », les fondements de l'attention ou de l'attention proche, *mindfulness*, en anglais. Ce mouvement eut beaucoup de succès, pas seulement parmi les moines birmans, mais aussi parmi les laïcs. Beaucoup de gens de ce mouvement d'indépendance ont accepté et pratiqué cette nouvelle interprétation de la pratique du bouddhisme. Le plus connu était l'enseignant qui était le maître de S. N. Goenka, Sayagyi U Ba Khin<sup>46</sup>.

C'est à un moine birman, le Vénérable Ledi Sayadaw (1846-1923), que revient la formalisation, à partir des écrits canoniques tardifs, de la méditation « Vipassana » conçue comme technique d'observation des sensations valable pour tous<sup>47</sup>. Ledi Sayadaw eut des contacts répétés avec des intellectuels européens. Il publia un manuel célèbre qui fit la promotion de la méditation et du bouddhisme auprès du public moderne<sup>48</sup>. Plusieurs moines et gourous laïcs participèrent ensuite à la propagation de son enseignement. Initié par le laïc Saya Thetgyi (1873-1945), un disciple de Ledi Sayadaw, U Ba Khin joua un rôle décisif dans l'histoire du mouvement Vipassana. Il standardisa la pratique de Vipassana et initia des centaines de laïcs, dont plusieurs Occidentaux. Sa célébrité reste en partie tributaire du travail

<sup>45</sup> I. Jordt. 2006. « Defining a True Buddhist: Meditation and Knowledge Formation in Burma », *Ethnology*, vol. 45, no. 3, p. 193-207.

<sup>46</sup> S. Batchelor. 2004. « Qu'est-ce que Vipassana ? », extrait d'une conférence donnée le 20 mars à la Maison de l'Inde, Paris : [www.vipassana.fr/Textes/StephenBatchelorVipassana.htm](http://www.vipassana.fr/Textes/StephenBatchelorVipassana.htm)

<sup>47</sup> E. C. Braun. 2008. *Ledi Sayadaw, Abhidhamma, and the Development of the Modern Insight Meditation Movement in Burma*, thèse de doctorat de l'Université Harvard.

<sup>48</sup> Ledi Sayadaw. 1915. *The Vipassanā Dīpanī or The Manual of Insight* (trad. de U Nana), Mandalay, The Society for Promoting Buddhism in Foreign Countries.

de Mère Sayamagyi, sa plus proche disciple à qui il confia après sa mort la direction de l'*International Meditation Centre*<sup>49</sup>, et des quarante ans de missionnariat de Goenka.

U Ba Khin n'est pas le seul représentant de ce mouvement moderniste qui réduisit le bouddhisme theravada à une pratique fortement déritualisée de la méditation. D'autres maîtres birmans y participèrent. Le moine Mahashi Sayadaw (1904-1982) contribua de manière considérable, par son enseignement, à la diffusion de la méditation Vipassana<sup>50</sup>. Il fut aidé dans cette tâche par son disciple indien Anagarika Munindra (1915-2003), le premier et un des plus influents porte-parole du mouvement Vipassana à l'étranger<sup>51</sup>. On compte parmi leurs élèves Sharon Salzberg, Joseph Goldstein et Jack Kornfield, cofondateurs de l'*Insight Meditation Society*. Située au Massachusetts, l'organisation est au cœur du plus grand réseau de méditation Vipassana aux États-Unis<sup>52</sup>.

La Thaïlande compte elle aussi son lot de maîtres renommés ayant contribué à populariser la méditation à l'intérieur et à l'extérieur du pays. Les deux plus influents sont Ajhan Buddhadasa (1906-1993) et Ajhan Chah (1918-1992). Le premier est reconnu pour son activisme et son enseignement œcuménique. Il est le fondateur du centre Suan Mokkh, dans le sud du pays, où chaque année des centaines de voyageurs s'initient à la méditation<sup>53</sup>. Respecté dans toute la Thaïlande, Ajahn Chah est reconnu pour avoir revitalisé la tradition thaïe des Moines de la forêt et, avec l'aide de disciples, l'avoir exportée en Occident<sup>54</sup>. Il enseigna Vipassana à plusieurs Occidentaux ordonnés moines, dont Jack Kornfield qui en plus de l'*Insight Meditation Society* fonda un deuxième centre de méditation, celui de *Spirit Rock*<sup>55</sup>.

<sup>49</sup> Le site de l'IMC : [www.internationalmeditationcentre.org](http://www.internationalmeditationcentre.org). Voir aussi la première brochure publiée par l'Association Vipassana d'U Ba Khin : *Introduction to the International Meditation Center*, Vipassana Association, Rangoon : <http://vipassana.50webs.com/files/imc.pdf>

<sup>50</sup> Les sites de la tradition de méditation de Mahasi Sayadaw : [www.mahasi.org.mm](http://www.mahasi.org.mm) et <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/mahasi.htm>

<sup>51</sup> R. C. Pryor. 2006. « Anagarika Munindra and the Historical Context of the Vipassanā Movement », *Buddhist Studies Review*, vol. 23, no. 2, p. 241-248.

<sup>52</sup> L'Insight Meditation Society ([www.dharma.org](http://www.dharma.org)) est située à Barre au Massachusetts. Contrairement à l'Académie Vipassana internationale, l'IMS se réclame ouvertement du bouddhisme et enseigne de manière plus libérale, en établissant des ponts avec la psychothérapie et d'autres techniques contemplatives. En Amérique, l'IMS et l'Académie Vipassana sont les deux principales organisations à se disputer le marché de la méditation Vipassana. On peut remarquer la ressemblance frappante entre leurs adresses électroniques respectives, révélatrice de la tension idéologique qui oppose les deux mouvements : [www.dharma.org](http://www.dharma.org) versus [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org).

<sup>53</sup> Le site du centre de méditation Suan Mokkh : [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)

<sup>54</sup> Le site d'Ajahn Chah sur lequel peut être consulté une liste des temples affiliés : <http://ajahnchah.org>

<sup>55</sup> Le Spirit Rock Meditation Center est situé en Californie : <http://spiritrock.org>

À cette liste des responsables de la propagation de la méditation Vipassana, il faut ajouter l'apport précoce d'Anagarika Dharmapala (1864-1933). Membre de la Société Théosophique, fondateur de la Maha Boddhi Society, porte-parole du bouddhisme sri lankais au premier Parlement Mondial des Religions de Chicago (1893) et première figure historique du « gourou laïc » (*anāgārika*), il pava la voie à la modernisation et à la réception occidentale d'un bouddhisme centré sur la méditation<sup>56</sup>. Certains soulignent aussi la contribution du maître vietnamien Thich Nath Han, dont l'enseignement, bien qu'issu du Zen, fut considérablement influencé par Vipassana<sup>57</sup>. Pensons enfin au maître indien Osho qui, parmi d'autres méthodes d'Éveil, enseigna Vipassana durant des années à son Ashram de Pune, en Inde. Osho se dissociait toutefois de la pratique traditionnelle de cette forme de méditation, dont il a critiqué la « sécheresse », et plus spécialement de la tradition de Goenka, qu'il a accusé de ne pas être un maître authentique<sup>58</sup>.

Ce vaste courant modernisateur touche aujourd'hui des millions de personnes et regroupe des établissements aux quatre coins du monde. L'unité de ce qu'on appelle le « mouvement Vipassana » reste pourtant informelle. Ce dernier comprend des moines theravada qui transmettent la méditation dans des monastères et des temples fréquentés par les communautés asiatiques et, dans une moindre mesure, par des convertis occidentaux. Il regroupe ensuite de nombreuses organisations laïques. L'Académie Vipassana fait partie de cette catégorie, qui inclut aussi les centres de l'*Insight Meditation Society*, ceux de l'*International Meditation Center* et beaucoup d'autres écoles de méditation Vipassana<sup>59</sup>. Le mouvement comprend finalement des professeurs indépendants, sans affiliation religieuse ou organisationnelle, qui enseignent comme bon leur semble, dans le cadre d'ateliers Nouvel Âge, de psychothérapies ou de cours de yoga.

---

<sup>56</sup> R. F. Gombrich, *op. cit.*, p. 186-189.

<sup>57</sup> D. Milles. *Loc. cit.*

<sup>58</sup> Sri Rajneesh, né Chandra Mohan Jaïn, dit plus tard Osho, est un maître indien du siècle dernier (1931-1990). Son enseignement intègre les sagesses de plusieurs traditions et propose de nouvelles formes de méditation. Osho s'opposait au conservatisme hindou en insistant sur l'importance de la liberté sexuelle dans la réalisation de l'Éveil. Cela lui valut l'appellation de « gourou du sexe » (*sex guru*). Le site du Centre de méditation internationale d'Osho est le suivant : <http://www.osho.com>. Les sources exactes des critiques qu'il adressa à Goenka sont recensées dans la section 2 de la bibliographie.

<sup>59</sup> En voici quelques unes : l'Association Terre d'Éveil Vipassana de Paris, le *Centre for Mindfulness* de John Kabat-Zinn, les Amis de l'Ordre Bouddhiste Occidental, l'association *Vipassana Support International*, la Fondation Dhiravamsa, la *Vipassana Fellowship*, sans mentionner les écoles qui enseignent *vipasyanā*, version tibétaine de Vipassana.

Bref, la méditation Vipassana s'enseigne désormais selon différentes modulations, dans différents pays et différents contextes, monastiques et séculiers, par des maîtres aux allégeances variées et dans des cours aux formats divers, un ensemble de variations qui peut justifier une interrogation sur les modalités exactes de son enseignement et de sa pratique<sup>60</sup>. Le mouvement Vipassana est si fragmenté qu'il serait plus juste de parler des « mouvements Vipassana », au pluriel. La technique dont tous se réclament n'est l'exclusivité d'aucune autorité unique, d'aucune école, d'aucun maître, pas même de Goenka, bien qu'au niveau du nombre il soit le plus influent héraut de la méditation Vipassana. Sa tradition est la seule à s'être solidement implantée au Québec, où elle détient un quasi monopole. Une autre organisation, appelée Voie Boréale, tente depuis 2003 d'étendre son influence dans la province<sup>61</sup>. Le marché de la méditation Vipassana reste néanmoins dominé par le centre Dhamma Suttama de Sutton.

## 2.2 Le problème de recherche

Ce qui vient d'être discuté montre combien la présence au Québec de la tradition de Goenka n'est pas un cas isolé. D'une popularité croissante, comme le yoga, d'autres techniques orientales et le bouddhisme en général, la méditation Vipassana est un phénomène de société qui mérite l'attention de la sociologie.

L'objectif de cette étude n'est ni de comparer les écoles de méditation entre elles, ni d'approfondir davantage l'histoire du Theravada et de sa modernisation, ni d'analyser les fondements textuels de la méditation et de la doctrine bouddhique. Cela a déjà été amplement documenté. Cette recherche met de côté les approches comparative, historique et exégétique au profit d'une approche ethnographique et sociologique de la tradition de Goenka. En se

---

<sup>60</sup> Ce qu'est ou devrait être la « vraie » méditation Vipassana est un débat doctrinal interne au mouvement Vipassana. Le chercheur peut observer ce débat, analyser les positions qui s'affrontent, les comparer, en critiquer la consistance, mais ne peut trancher.

<sup>61</sup> Voie Boréale (*True North Insight*, en anglais) fait partie du réseau des centres de l'IMS, qui tente d'accroître son influence sur le territoire canadien ([www.truenorthinsight.org](http://www.truenorthinsight.org)). Voie Boréale offre pour l'instant des séances de méditation Vipassana à Montréal au Centre Equilibrium (4812 rue St-Laurent, local 101, salle 3). D'autres séances sont offertes à l'Université Concordia et au Padua Center de Montréal ([www.padua.ca](http://www.padua.ca)). Elles sont dirigées par Pascal Auclair, élève de Joseph Goldstein, et Daryl Lynn Ross, aumônière de l'Université Concordia. L'organisation offre des retraites de courte durée ([www.truenorthinsight.org/fr/schedule.html](http://www.truenorthinsight.org/fr/schedule.html)) et prévoit bientôt ouvrir un centre permanent de retraites en Ontario, près de la frontière québécoise.



penchant sur le cas du Québec, son objectif est de comprendre ce qu'est la méditation Vipassana enseignée dans cette tradition, comment les méditants pratiquent cette « technique » dans la modernité et, surtout, pourquoi ils le font. La recherche vise ainsi la description et l'explication du phénomène. Elle ouvre la porte à tout un réseau d'interrogations. Que représente Vipassana du point de vue des sciences sociales ? Quel sens donner à l'engouement qu'on observe ? Simple phénomène de mode et de diffusion culturelle ? Recours purement thérapeutique ? Ou encore, à l'instar du Bouddha, démarche spirituelle « authentique » pour réaliser l'Éveil ? Et que dire de la société occidentale contemporaine ? En quoi peut-elle être en cause ? Méditer est-il une forme de résistance des modernes à la modernité ? Une forme de communalisation tribale, comme tant d'autres, pour échapper à l'esseulement et à l'anonymat dans les grandes cités ? Une tentative pour resacraliser le corps, l'expérience subjective et la vie quotidienne dans un monde désenchanté ? Et qui sont les méditants Vipassana et plus particulièrement ceux du Québec ? Que pensent-ils ? Se conforment-ils à ce que leur enseigne l'Académie Vipassana ? Pourquoi méditent-ils ? À quoi correspond leur choix d'intégrer Vipassana à leur mode de vie ? Comment la sociologie peut-elle expliquer un tel phénomène d'adhésion et la recherche du bonheur qui lui semble sous-jacente ?

Ces hypothèses et ces questions, toutes liées entre elles, seront en temps et lieu mises en lumière. Pour le moment, refusons d'emblée les réponses naïves et spontanées issues du sens commun. L'affirmation selon laquelle méditer se résumerait au libre choix des acteurs concernés n'est pas une réponse satisfaisante. Bien sûr, la liberté dont disposent les citoyens de sociétés libérales comme le Québec, combinée au prosélytisme de l'Académie Vipassana et à la disponibilité actuelle de la technique Vipassana, offerte gratuitement sur le marché parfois dispendieux des médecines alternatives et des nouvelles spiritualités, ne sont pas des facteurs négligeables. Ils forment cependant des conditions de *possibilité* du phénomène et ne peuvent expliquer pourquoi, à notre époque, plusieurs en viennent à voir cette pratique particulière comme une *nécessité*. On ne peut non plus se satisfaire de l'invocation des bienfaits de la méditation et de l'exactitude de la sagesse bouddhique, un parti pris ne rendant compte ni de la popularité d'autres thérapeutiques, ni du fait que, dans la tradition de Goenka, seulement le dixième des participants à une première retraite reviennent par la suite méditer<sup>62</sup>.

---

<sup>62</sup> « in statistics from 1997 by V.R.I. in Igatpuri, it was shown that of about 200 000 participants who visited

Les sociologues ont interprété la pratique de la méditation de différentes façons. À partir de l'étude du Zen, David Preston propose par exemple de comprendre la pratique de la méditation en reprenant l'approche d'Howard Becker<sup>63</sup> : méditer serait le résultat d'une trajectoire graduelle d'acculturation à un nouveau rapport psycho-physiologique et éthique au monde, dans lequel la communauté occuperait une place certaine mais secondaire<sup>64</sup>. Sur la base d'une étude quantitative, Gussner et Berkowitz suggèrent eux aussi que l'adhésion à des groupes de méditation, qui s'observe surtout parmi les catégories aisées et éduquées de la population, n'est pas significativement corrélée avec un besoin d'affiliation communautaire, mais avec une recherche d'alternatives à la culture dominante<sup>65</sup>. Ernest Volinn affirme de son côté que la méditation attire beaucoup d'ex-consommateurs de drogues auxquels elle procure un état de bien-être durable et sans effet secondaire. Les groupes d'adhérents joueraient quant à eux, ajoute Volinn, le rôle de passeur en offrant à ses membres un espace liminaire avant de réintégrer la société et de reprendre un mode de vie plus conventionnel<sup>66</sup>.

Les travaux sur le bouddhisme en France insistent sur d'autres facteurs pouvant expliquer la pratique de la méditation. À partir d'un examen historique de la réception du Bouddhisme en Occident<sup>67</sup>, et de l'analyse des exemples Zen et tibétain<sup>68</sup>, Frédéric Lenoir insiste sur l'adaptation de la méditation à la modernité individualiste et psychologique. Il s'agit d'une thèse que des observateurs du bouddhisme hexagonal ont en partie critiquée, comme Lionel Obadia qui insiste plutôt sur le prosélytisme des maîtres et le travail des organisations pour recruter de nouveaux adeptes<sup>69</sup>.

En fait, les facteurs sur lesquels insistent ces sociologues (procès d'acculturation, fonction liminaire, recherche d'alternatives, adaptation du bouddhisme à l'Occident, efforts de recrutement) ne s'excluent pas mutuellement. Ils sont complémentaires. Ils ont tous leur rôle à jouer dans la pratique de la méditation, comme dans la plupart des phénomènes socio-

---

*a first 10-day course since Goenka started to teach, only about 20 000 came back to a second* : W. Lindner. 2007. « Vipassana: An Inquiry into the Vipassana Organization of S. N. Goenka », p. 7.

<sup>63</sup> H. Becker. 1953. « Becoming a Marijuana User », *American Journal of Sociology*, vol. 59, p. 235-242.

<sup>64</sup> D. L. Preston. 1981. « Becoming a Zen practitioner », *Sociological Analysis*, vol. 42, no 1, p. 42-57.

<sup>65</sup> R. E. Gussner et S. D. Berkowitz. 1988. « Scholars, Sects and Sanghas: Recruitment to Asian-Based Meditation Groups in North America », *Sociological Analysis*, vol. 49, no. 2, p. 136-170.

<sup>66</sup> E. Volinn. 1985. « Eastern Meditation Groups: Why Join? », *Sociological Analysis*, vol. 46, no. 2, p. 147-156.

<sup>67</sup> F. Lenoir. 1999. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Paris, Fayard.

<sup>68</sup> F. Lenoir. 1999. *Le Bouddhisme en France*, Paris, Fayard.

<sup>69</sup> L. Obadia. 1999. *Bouddhisme et Occident. La diffusion du bouddhisme tibétain en France*, Paris, L'Harmattan.

religieux. Cette recherche en tient minutieusement compte, mais n'accorde qu'une importance périphérique à ces aspects déjà usités du phénomène, qui ne parviennent pas à expliquer pourquoi le choix individuel de méditer persiste dans le temps, tout en étant structurellement possible au niveau de la société contemporaine dans son ensemble. Pour cette raison, l'étude mettra au centre de son analyse un autre facteur : *l'efficacité thérapeutique de la méditation Vipassana*. Sa capacité à « guérir » les formes multiples de la souffrance humaine n'est-elle pas ce sur quoi insiste l'organisation ? C'est aussi ce sur quoi insistent les méditants. Même les plus fidèles disciples de Goenka cherchent eux-mêmes à s'expliquer l'extraordinaire puissance de la technique qu'il leur a enseignée : « Pourtant, plusieurs grandes questions restent en suspens, telles que pourquoi la prescription du Bouddha est-elle si guérissante, et pourquoi cette méthode de méditation particulière est-elle si efficace ?<sup>70</sup> » Cette insistance donne le point de départ de l'étude : l'expérience de ceux qui ont souffert, ont croisé Vipassana sur leur chemin, y ont trouvé un moyen heureux d'accroître leur bien-être et ont été convaincus de son efficacité. Pour comprendre les méditants, il faut voir en quoi, très exactement, consiste cette « efficacité » dont ils témoignent.

Cela peut paraître à première vue un problème sociologique inusité. On peut même penser que le travail, venant d'un chercheur lui-même adepte de la méditation qu'il étudie, aura l'intention, avec un parti pris idéologique évident, de légitimer la pratique des méditants et le discours de l'Académie Vipassana. Rien n'est pourtant plus faux. La perspective serait plutôt l'inverse : cette recherche s'engage à maintenir une distance critique dans son explication du phénomène. Tenter d'expliquer l'efficacité qu'on invoque ne signifie pas qu'on cherche à entériner l'explication formulée par les usagers. Pour le sociologue et l'anthropologue, toute efficacité relève au contraire de la construction sociale d'une réalité qu'il cherche à découvrir et à dé-couvrir. Il doit dé-voiler ses fondements matériels, son ancrage corporel, ses engrenages rituels, son architecture symbolique, sa lente édification dans des trajectoires biographiques et les raccords qui unissent cette réalité aux institutions de la société dans laquelle elle se vit, le tout formant un ensemble que, de l'intérieur, les protagonistes ne perçoivent pas parfaitement et, parfois, ignorent totalement. C'est cette

---

<sup>70</sup> M. Glickman. 2002. *Beyond the Breath: Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation*, Boston, Journey Editions, p. 6 : « Still, several bigger questions remain, such as why is the Buddha's prescription so healing in the first place, and why is this particular method of meditation so effective ? »

construction que l'étude souhaite mettre en lumière, en adoptant, à l'instar d'autres chercheurs, une position constructiviste<sup>71</sup>.

Autrement dit, ce qui en sciences humaines est considéré comme « efficace » peut être bien différent de ce qui l'est aux yeux des acteurs qui, happés par le courant de la vie quotidienne, évoluent moins dans un rapport de transparence que d'opacité avec les aspects les moins explicites de leur réalité. Cela ne veut pas dire pour autant que ce que ces derniers pensent soit « faux » et que seule l'opinion extérieure du chercheur serait « vraie ». Il s'agit de deux régimes de vérité différents : celui des acteurs sociaux et celui des sciences humaines, entre lesquels le chercheur, à l'aide d'outils conceptuels, doit justement établir des ponts pour les rapprocher et les rendre mutuellement intelligibles. Mais ce faisant, il ne doit ni confondre « vérité scientifique » et « vérité culturelle », ni supposer que le système de guérison qu'il étudie (et parfois qu'il pratique) soit vrai, en reconduisant ses propres croyances dans son interprétation<sup>72</sup>. S'il doit rester critique, il doit également éviter ce qu'Isabelle Stengers appelle les explications « grossières », qui font fi des discours de ceux qu'on prétend comprendre<sup>73</sup>. Au fond, n'est-ce pas dans cette recherche d'équilibre entre objectivisme et subjectivisme, entre explication et compréhension, que réside toute la subtilité du projet des sciences sociales ? Dans l'étude de la pratique de la méditation Vipassana, c'est en tout cas là que réside le défi d'une analyse de son « efficacité thérapeutique », notion sur laquelle on aura amplement l'occasion de revenir.

### 2.3 La revue de la littérature

Pour amorcer l'exploration du problème et faciliter le travail d'autres chercheurs qui s'intéressent à la méditation Vipassana, j'ai cru bon de constituer une bibliographie regroupant à peu près tout ce qui a été écrit à ce jour sur le sujet. Dans ce qui suit, cinq types de littératures sont passés en revue (voir les sections 1 à 5 de la bibliographie).

<sup>71</sup> B. Latour et S. Woolgar. 1996. *La Vie de laboratoire. La production des faits scientifiques*, Paris, La Découverte ; S. Mancini (dir.) 2006. *La Fabrication du psychisme. Pratiques rituelles au carrefour des sciences humaines et des sciences de la vie*, Paris, La Découverte ; A.-C. Bégot. 2008. « La Construction sociale de l'efficacité thérapeutique au sein de groupes religieux (Science Chrétienne et Antoinisme) », *Ethnographiques.org*, no.15 ; P. Watzlawick (dir.) 1988. *L'Invention de la réalité. Essais sur le constructivisme*, Paris, Seuil.

<sup>72</sup> J. Benoist. « La maladie entre nature et mystère » in R. Massé et J. Benoist (dir.) 2002. *Convocations thérapeutiques du sacré*. Éditions Karthala, p. 477-489.

<sup>73</sup> I. Stengers. « Le laboratoire de l'ethnopsychiatrie », préface à T. Nathan. 2001. *Nous ne sommes pas seuls au monde*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, p. 20.

### 2.3.1 La littérature interne

La première littérature est issue de l'intérieur du mouvement Vipassana. Elle inclut les discours de Goenka, la documentation recommandée par l'Académie Vipassana, dont les publications de l'Institut de Recherche Vipassana<sup>74</sup>. Elle n'inclut pas les ouvrages d'auteurs affiliés à d'autres organisations, comme par exemple l'IMS<sup>75</sup>. Au total, cette littérature englobe des centaines de documents : pamphlets, livres, articles, rapports, nouvelles trimestrielles, films, enregistrements disponibles sur le web en baladodiffusion<sup>76</sup>. Ces documents reproduisent le discours officiel de l'organisation dont la mission est évangélique (répandre la parole du Bouddha), pédagogique (enseigner la méditation), apologétique (vanter ses bienfaits) et normative (indiquer la manière correcte de la pratiquer). À cette documentation, il faut ajouter le Canon Pali auquel se réfère Goenka dans ses discours et dont l'Institut de Recherche Vipassana vient de mettre en ligne une traduction multilingue<sup>77</sup>.

À cette documentation s'ajoutent les publications des adeptes du mouvement, sous forme d'essais ou d'autobiographies. Celles-ci sont des reprises assez fidèles de l'enseignement du maître. Le plus connu est celui du Dr. Paul Fleischman. Psychiatre américain et fidèle assistant-professeur de Goenka, il insiste plus que quiconque sur le fait que la méditation Vipassana permet la guérison<sup>78</sup>. Les plus anciens sont les témoignages de Charles J. Dawes, de Dominique Godrèche et de Yogavacara Rahula. Dawes raconte comment Vipassana fut au centre de ses pérégrinations spirituelles en Asie et de sa découverte transformatrice du bouddhisme<sup>79</sup>. Godrèche insiste sur l'enseignement du maître

<sup>74</sup> Pour consulter les publications du VRI : [www.vridhamma.org/Research.aspx](http://www.vridhamma.org/Research.aspx)

<sup>75</sup> Pour une revue de la littérature associée à l'Insight Meditation Society, voir G. Fronsdal. « Virtues Without Rules. Ethics in the Insight Meditation Movement » in Charles S. Prebish et Martin Baumann (ed.) 2002. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*, Berkeley, University of California Press, p. 285-306.

<sup>76</sup> Mis à part les « Vipassana Newsletters » ([www.vnl.dhamma.org](http://www.vnl.dhamma.org)) et d'autres documents qui sont accessibles en ligne pour les anciens étudiants seulement, une liste de cette documentation est disponible en anglais sur [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org).

<sup>77</sup> Site de la traduction multilingue du Canon Pali produite par l'Institut de Recherche Vipassana : <http://www.tipitaka.org/>

<sup>78</sup> Dr. P. R. Fleishman. 2006. *Karma et Chaos. Là où la psychiatrie, la science et la méditation se rejoignent*, Bruxelles, Éditions Satas (voir le chapitre intitulé « La méditation Vipassana : guérir celui qui guérit », p. 67-83.)

<sup>79</sup> C. J. Dawes. 1975. *Travels in India and Nepal 1971-1973: on Finding the Vipassana Path to the Cessation of Suffering*, thèse de maîtrise, California Institute of Integral Studies.



et son impact sur sa pratique de la psychologie<sup>80</sup>. Rahula relate sa participation au premier cours de Goenka à Pratapgarh en 1973, qui initia son parcours jusqu'à l'ordination monastique au Sri Lanka<sup>81</sup>. Ces témoignages sont les comptes rendus les plus exhaustifs disponibles au sujet des retraites et de l'enseignement de Goenka. Avec internet, des centaines d'initiés ont aussi commencé à publier leurs témoignages en ligne, contribuant au recrutement de nouveaux participants.

Cette littérature interne incarne la doctrine et l'orthodoxie de la tradition de Goenka<sup>82</sup>. Elle comporte un biais de sélection : les opinions défavorables n'y sont pas représentées. Par conséquent, on peut affirmer que son point de vue n'est pas désintéressé, mais d'une nature partisane. Il ne peut servir l'étude du phénomène d'un point de vue des sciences sociales, surtout lorsqu'on tient compte du fait que les usages et les interprétations que certains adeptes font de la méditation s'écartent parfois de cette orthodoxie. Cette littérature interne n'en reste pas moins pertinente. Elle forme un corpus pour analyser le contenu doctrinal auquel les étudiants sont exposés lors des retraites.

### 2.3.2 La littérature critique

Aux antipodes de la littérature interne, des écrits s'opposent ouvertement à la tradition de Goenka. De nombreuses critiques ont été publiées en Inde par des Dalits convertis au bouddhisme du docteur Ambedkar<sup>83</sup>. Une véritable campagne de diffamation est en cours

<sup>80</sup> D. Godrèche. 1982 (1975). *Santana : une expérience de vie auprès du maître Goenka en Inde*, Paris, Éditions Albin Michel. Psychologue de formation, Godrèche a travaillé avec le docteur Claude Olivenstein, spécialiste en toxicomanie et fondateur du centre Marmottan à Paris. Olivenstein affirme avoir été influencé par Godrèche (cf. « Préface », *ibid*). Voir aussi l'article plus récent de Godrèche publié en ligne : « Goenka, de Davos aux bas-fonds (Vipassana) », *Sathyadas*, 23 avril 2006, <http://sathyadas.blogspot.com/2006/04/goenka-de-davos-aux-bas-fonds.html>.

<sup>81</sup> Y. Rahula. 1985. *One Night's Shelter: From Home to Homelessness. The Autobiography of an American Buddhist Monk*, Colombo, Public Trustee of Sri Lanka.

<sup>82</sup> Par « doctrine », j'entends « un système d'affirmations d'ordre théorique que l'on enseigne comme vraies. La doctrine de Kant. La doctrine catholique. » (P. Foulquié. « Doctrine » in 1969. *Dictionnaire de la langue philosophique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, PUF, p. 184). Par « orthodoxie », j'entends l'« ensemble des propositions tenues pour vraies et servant de référence pour distinguer les opinions conformes des opinions déviantes désignées comme condamnables » (P. Ansart, « Orthodoxie » in A. Akoun et P. Ansart (dir.) 1999. *Dictionnaire de la sociologie*, Paris, Le Robert/Seuil, p. 379). Une orthodoxie est la conformité avec la doctrine d'une tradition quelconque, dans ce cas-ci, celle de Goenka.

<sup>83</sup> Les Dalits, aussi appelés les Intouchables, sont des membres des castes inférieures, traditionnellement privées de l'accès aux choses sacrées de l'hindouisme et reléguées aux activités associées au domaine de l'impur. Le Dr. Ambedkar est connu pour avoir initié en Inde un mouvement de revitalisation du bouddhisme inspiré du

contre la tradition de Goenka. On y reviendra. Une critique populaire a été publiée en ligne par Harmanjit Singh, un homme d'origine sikhe. Elle-même critiquable à plusieurs égards, elle condamne entre autres choses l'interprétation faite par Goenka du sikhisme, le caractère selon lui cultiste de l'organisation, la rigueur des retraites, la hiérarchisation cachée des adeptes et elle remet en question les plus élémentaires bénéfices attribués à la méditation<sup>84</sup>. La plus rigoureuse critique publiée en ligne à ce jour est sans doute celle de Wolfgang Lindner. Radié des centres pour avoir partagé ses doutes au sujet de l'organisation, mais resté un fidèle adepte de la méditation, il a fait une revue des principales contradictions doctrinales de l'Académie Vipassana<sup>85</sup>. La circulation sur internet de telles critiques est courante. Blogs et forums sur la méditation Vipassana se multiplient. Ils deviennent des tribunes où des initiés exposent leurs joies, leurs réserves et leurs reproches envers la tradition de Goenka<sup>86</sup>.

Ces critiques font partie du phénomène à l'étude. Elles en sont la face cachée et sont intéressantes à titre de négatif l'orthodoxie. Elles montrent que, de l'intérieur comme de l'extérieur, celui-ci n'est pas exempt de litiges. Si la pratique de Vipassana concerne bien entendu ses plus fidèles usagers, les autres acteurs ne doivent pas être maintenus à l'écart, « surtout les renégats de la critique desquels sortent souvent les meilleures analyses<sup>87</sup> ». Le point de vue des réfractaires aura pour cette raison sa place dans une étude qui se veut elle-même critique, non sans motif. La sociologie est dans son fondement une critique du sens commun, un dépassement du point de vue spontané des acteurs. Au sens philosophique, « critiquer » ne consiste pas à blâmer gratuitement ou à poser des jugements de valeurs. Critiquer est un instrument de la découverte, un mode de dévoilement qui consiste à aller au-delà des apparences pour soumettre à l'examen ce qui semble aller de soi au premier coup d'œil. Il faut parfois déconstruire pour mieux comprendre comment une chose est construite.

---

marxisme. Ce mouvement a débuté en 1956 par la conversion de centaines de milliers de Dalits qui trouvèrent ainsi le moyen d'échapper à l'oppression du système de castes hindou. Sur la question, voir C. Jaffrelot. 2000. *Dr Ambedkar - Leader intouchable et père de la Constitution indienne*, Paris, Sciences Po.

<sup>84</sup> H. Singh. 2007. « A Critique of Vipassana Meditation as taught by Mr S. N. Goenka », 29 p.

<sup>85</sup> W. Lindner. 2007. « Vipassana: An Inquiry into the Vipassana Organization of S. N. Goenka », 46 p. Voir aussi les commentaires reçus et compilés par Lindner W. 2007. « Responses ». En ligne, consulté le 25 juillet 2008 : <http://vipassana.50webs.com/files/response.pdf>

<sup>86</sup> Mis à part les pages web personnelles et les blogs mentionnés dans la bibliographie, voir aussi les forums suivants : celui de la E-Sangha (<http://www.lioncity.net/buddhism/index.php?act=idx>), ceux de la Buddhist Society Western Australia ([http://www.bswa.org/modules/newbb/viewtopic.php?topic\\_id=3861&forum=7](http://www.bswa.org/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=3861&forum=7)), le forum consacré à Vipassana sur Tibe.net (<http://vipassana.tribe.net/threads>), ceux d'Orkut ([www.orkut.com](http://www.orkut.com)), celui de la revue *Psychologies* ([http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Spiritualite-s/experience-meditation-vipassana-sujet\\_964\\_1.htm](http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Spiritualite-s/experience-meditation-vipassana-sujet_964_1.htm)), ceux d'Abhidhamma Vipassana (<http://www.abhidhamma.org/forums/>). Youtube est une plateforme supplémentaire où d'autres voix cherchent à se faire entendre.

<sup>87</sup> T. Nathan. 2001. *Nous ne sommes pas seuls au monde*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, p. 118.

Il faut parfois démolir la maison ou démonter l'horloge pour mieux les reconstruire, pièce par pièce, engrenage par engrenage, et mieux saisir une structure et un fonctionnement qu'on ne peut apercevoir autrement. C'est en ce sens que l'étude cherchera à dépasser l'interprétation que propose la tradition de Goenka au sujet de l'action salvifique de sa technique. Une telle approche sera du moins justifiée si, grâce à la critique, l'étude parvient à identifier des mécanismes opératoires qui participent à l'efficacité qu'on attribue à la méditation.

### 2.3.3 La littérature psychologique

Dans la littérature proprement académique, la majeure partie des écrits disponibles provient des disciplines psychologiques. Cette littérature a vu le jour au cours des vingt dernières années, soit en même temps que la méditation Vipassana se popularisait mondialement. Elle regroupe surtout des thèses et des articles scientifiques indiens et américains. Elle porte sur l'enseignement de l'IMS et dans une moindre mesure sur celui de Goenka. Le point commun de ces publications est de traiter Vipassana comme une « technique », en tentant de déterminer un ou plusieurs aspects de son efficacité : a) les transformations cognitives et morales qui se produisent chez un méditant Vipassana<sup>88</sup> ; b) l'impact de la technique sur diverses pathologies : alcoolisme, dépression, anxiété, tension artérielle, migraines, etc.<sup>89</sup> ; c) son impact réformateur en milieu carcéral<sup>90</sup> ; d) les concomitants de l'expérience qu'elle induit : ondes cérébrales alpha, performance du système immunitaire, épaississement du

<sup>88</sup> B. L. Easterlin et E. Cardena. 1998-99. « Cognitive and emotional differences between short- and long-term Vipassana meditators », *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 18, no. 1, p. 69-81 ; S. K. Sterling. 1996. *Affective change following a ten day Vipassana meditation retreat*, thèse doctorale de la California School of Professional Psychology, Berkeley/Alameda ; J. P. Pitsch. 2009. *Reports of group differences in narcissism within the practice of Buddhist Satipatthana Vipassana meditation: Experiences of self-centeredness, grandiosity, the need for mirroring/admiration, and emptiness*, thèse doctorale de l'Institute of Transpersonal Psychology.

<sup>89</sup> S. Purohit et R. Chowdhry. « Effects of Vipassana on Correlates of Mental Health Among Adults », *Indian journal of clinical psychology*, vol. 26, no. 1, p. 51 ; M. P. Sharma, V. Kumaraiah, H. Mishra et J. P. Balodhi. 1990. « Therapeutic effects of Vipassana Meditation in tension headache », *Journal of Personality and Clinical Studies*, vol. 6, no. 2, p. 201-206.

<sup>90</sup> R. K. Agrawal et K. Bedi. 2002. « Transforming the Self: Exploring Effects of Vipassana on Delhi Police Trainees », *Journal of Human Values*, vol. 8, no. 1, p. 45-56 ; T. L. Simpson, D. Kayser, S. Bowen, L. M. MacPherson, N. Chawla, A. Blume, G. A. Marlatt et M. Larimer. 2007. « PTSD symptoms, substance use, and Vipassana meditation among incarcerated individuals », *Journal of Traumatic Stress*, vol. 20, no. 3, p. 239-249 ; N. Ranganathan, A. Kumar Bohet and T. Wadhwa. 2008. « Beyond the Prison Walls. Reforming Through Silence », *Psychological Studies*, Delhi University, vol. 53, no. 1, p. 54-63.



cortex, etc.<sup>91</sup> ; e) plusieurs publications portent aussi sur les liens entre la méditation Vipassana et différentes formes de psychothérapie<sup>90</sup>.

La visée de ces travaux est l'exposition et la théorisation des bienfaits thérapeutiques de la méditation. Ceux-ci contribuent moins à la compréhension du phénomène qu'ils en font eux-mêmes partie, ce qui sera analysé au chapitre 5. Pour l'instant, remarquons que ces travaux ont le mérite de souligner l'ancrage organique de la méditation et le travail de réformation psychoaffectif réel que tout méditant entreprend. La méditation Vipassana ne peut être conceptualisée comme une activité rituelle et symbolique uniquement. Le phénomène est plus complexe. La sociologie ne peut laisser dans l'ombre la technicité mentale et somatique de la méditation, et la réduire à l'actualisation de croyances désincarnées. L'étude se propose donc de prendre acte de cette complexité, d'en tirer profit à l'aide de concepts assortis et de méthodes d'enquêtes appropriées, dans le but de montrer comment la tradition de Goenka enseigne la méditation dans un contexte historique qui module sa pratique et qui contribue à son « efficacité » en la faisant apparaître, aux yeux de ses adeptes, comme une activité signifiante, souhaitable, voire nécessaire.

### 2.3.4 La littérature sociologique

Il existe du côté des sciences sociales une littérature florissante sur la réception du bouddhisme en Occident, son histoire, sa transformation, et la constitution d'associations se réclamant du Bouddha. Malgré son ampleur et en comparaison avec d'autres traditions bouddhistes ayant pris leur essor en Europe et en Amérique du Nord, il est étonnant que Vipassana n'ait jusqu'à maintenant suscité l'intérêt que d'une poignée de chercheurs.

Winston King s'est intéressé dès 1961 à l'enseignement du prédécesseur de Goenka. Il a publié un compte rendu critique de sa participation à une retraite de dix jours sous la supervision d'U Ba Khin<sup>92</sup>. Il explique comment l'expérience méditative est filtrée par l'herméneutique bouddhique du professeur qui, dans ses discours, attribue des significations métaphysiques aux sensations corporelles ressenties en méditation.

---

<sup>91</sup>E. Green. 1999. « Alpha-Theta Brainwave Training: Instrumental Vipassana? », *Subtle Energies and Energy Medicine*, vol. 10, p. 221-230 ; S. Sulekha. 2006. « Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation », *Sleep and Biological Rhythms*, vol. 4, no. 3, p. 207-214 ; B. Ivanovski et G. S. Malhi. 2007. « The psychological and neuro-physiological concomitants of mindfulness forms of meditation », *Acta Neuropsychiatrica*, vol. 19, no. 2, p. 76-91.

<sup>92</sup> W. L. King. 1961. « An experience in buddhist meditation », *The Journal of Religion*, vol. 41, no.1, 51-61.

Hormis l'apport précoce de King, rien n'avait été écrit sur le sujet avant 2001. Bien qu'essentiellement descriptives, les premières analyses de la tradition de Goenka sont venues de Kory Goldberg et de Detlef Kantowsky. Lui-même méditant, Goldberg relate l'histoire de l'Académie Vipassana et de ses contributions sociales<sup>93</sup>. Kantowsky propose une analyse plus rigoureuse que celle de Goldberg. Dans son ouvrage sur le bouddhisme en Inde, il décrit l'Académie Vipassana et la manière dont les communautés hindoue et bouddhiste la perçoivent<sup>94</sup>. Il commente aussi l'interprétation du Dhamma faite par Goenka et ses tentatives pour se dissocier du « bouddhisme »<sup>95</sup>. François Thibeault abonde dans le même sens : Goenka chercherait à légitimer sa tradition par un discours qui renie son origine religieuse et bouddhiste, tout en se réclamant de la sagesse originelle du Bouddha<sup>96</sup>. Frank Neubert a récemment confirmé et enrichi ces analyses en détaillant la stratégie discursive qu'utilise Goenka pour se séparer du « religieux » et du « rituel »<sup>97</sup>.

D'autres travaux se penchent sur les adeptes et non sur l'enseignement de la méditation Vipassana. Konztanze Senge a réalisé une étude auprès de trois écoles bouddhiques de Boston<sup>98</sup> : la Soka Gakkai, le bouddhisme tibétain Nyingma et la méditation Vipassana du *Cambridge Insight Meditation Centre*<sup>99</sup>. L'étude indique que les méditants Vipassana ne s'acculturent pas directement à la pensée bouddhique traditionnelle, mais l'« américanisent » en l'adaptant sous la forme d'une psychothérapie auto-administrée, visant moins la libération du cycle des renaissances que la résolution par l'individu de ses tensions personnelles et l'atteinte d'un bonheur immédiat qui peut s'apprécier ici-bas, au quotidien.

Cette thèse de l'« américanisation » du bouddhisme est aussi celle de Paul Numrich.

<sup>93</sup> K. Goldberg. 2001. *Op. cit.*

<sup>94</sup> D. Kantowsky. 2003. « 'Dhammagiri': The Dhamma-Mountain », *Buddhists in India Today*, *op. cit.*, p. 190-206.

<sup>95</sup> Voir la note de Kantowsky dans son « Postscript », p. 227.

<sup>96</sup> F. Thibeault. 2005. « Les enjeux actuels de l'étude du bouddhisme en Occident et la tradition Vipassana de S. N. Goenka », communication présentée au Eastern International Regional Meeting de l'American Academy of Religion, Université McGill, Montréal, mai 2005.

<sup>97</sup> F. Neubert 2008. « Ritualdiskurs, Ritualkritik und Meditationspraxis: Das Beispiel von Vipassanā nach S. N. Goenka im „Westen“ » (« Discours rituel, critique rituelle et pratique de la méditation : l'exemple de la méditation Vipassanā de S. N. Goenka en "Occident" »), *Numen*, vol. 55, no. 4, p. 411-439.

<sup>98</sup> K. Senge. 2001. « Chants, Metta und Retreats: Religiöse Mittel für innerweltliches Glück. Eine soziologische Analyse buddhistischer Schulen in Boston, USA » (« Chants, Metta, and Retreats: Religious Means for Innerworldly Happiness – A Sociological Analysis of Three Buddhist Schools in Boston, USA »), *Sozialer sinn: Zeitschrift für hermeneutische Sozialforschung*, no. 3, p. 407-434.

<sup>99</sup> Fondé en 1998, le Cambridge Insight Meditation Center (CIMC) n'est pas affilié à l'Académie Vipassana, mais propose des services similaires. Son fondateur et professeur en chef est Larry Rosenberg, un ancien disciple d'Ajahn Buddhadasa. Formé dans différentes traditions bouddhiques, Rosenberg enseigne aussi à l'Insight Meditation Society. Pour plus d'information au sujet du CIMC, voir le site web de l'organisation : [www.cimc.info](http://www.cimc.info)

Contrairement aux membres des communautés asiatiques, constate Numrich, les convertis occidentaux qui fréquentent les temples Theravada ont tendance à réduire leur pratique du bouddhisme à une version modernisée de la méditation<sup>100</sup>, le plus souvent combinée à d'autres médecines alternatives, comme le reiki ou l'herboristerie<sup>101</sup>.

James W. Coleman va plus loin en disant qu'un nouveau bouddhisme serait littéralement en train d'émerger en Amérique et en Europe<sup>102</sup>. Il associe ce nouveau bouddhisme aux versions modernisées du bouddhisme tibétain, du Zen et du Theravada, dans lequel il range la tradition de Goenka et le mouvement Vipassana dans son ensemble. Centré sur la méditation solitaire, celui-ci se caractérise par la recherche d'une expérience spirituelle transformatrice. Se référant à Anthony Giddens, Coleman suggère que la popularisation de la méditation va de pair avec l'exigence de réflexivité croissante qui s'imposerait aux acteurs dans la postmodernité<sup>103</sup>. Le propos de Coleman rejoint ceux de Senge et de Numrich. Son hypothèse est aussi corroborée par la thèse de Michal Pagis sur la pratique de la technique de Goenka en Israël et aux États-Unis<sup>104</sup>. La chercheuse insiste sur l'usage réflexif que les adeptes font de leur corps en méditant. Pagis s'intéresse cependant aux adeptes d'un point de vue psychologique, comme si l'expérience corporelle et méditative était un phénomène insulaire. Elle n'accorde aucune attention à l'organisation, aux retraites, au maître et à ses discours.

Une dernière contribution vient du sociologue Mohammad Tamdgidi, qui a proposé un compte-rendu critique de sa participation à une retraite de Goenka<sup>105</sup>. Tamdgidi souligne que l'apprentissage de la méditation dépend d'un conditionnement psychologique élaboré et intimement lié à la dynamique organisationnelle et communautaire des retraites. Il tire de son expérience que ce genre de pratiques offre aux sciences humaines une opportunité pour

<sup>100</sup> P. D. Numrich. 1996. *Old Wisdom in the New World: Americanization in Two Immigrant Theravada Buddhist Temples*, Knoxville, Tennessee, University of Tennessee Press.

<sup>101</sup> P. D. Numrich. 2005. « Complementary and Alternative Medicine in America's "Two Buddhisms" » in L. L. Barnes et S. S. Susan (eds.), *Religion and Healing in America*, London, Oxford University Press, p. 343-357.

<sup>102</sup> J. W. Coleman. « The New Buddhism: Some Empirical Finding » in Williams, D. R. et C. S. Queen (eds.). 1998. *American Buddhism: Methods and Findings in Recent Scholarship*, Surrey, Curzon Press, chap. 6, p. 91-99.

<sup>103</sup> A. Giddens. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in a Late Modern Age*, Stanford, Stanford University Press.

<sup>104</sup> M. Pagis. 2008. *Cultivating Selves: Vipassana Meditation and the Microsociology of Experience*, thèse de doctorat de l'Université de Chicago. Pagis a aussi synthétisé ses conclusions dans l'article suivant : M. Pagis. 2009. « Embodied self-reflexivity », *Social Psychology Quarterly*, vol. 72, no. 3, p.265-283.

<sup>105</sup> M. H. Tamdgidi. 2008. « The Sociology of Meditation: A Critical Autoethnography of a Strange 10-Day Vipassana Meditation Experience », communication présentée vendredi le 22 février lors du *78th Annual Meeting of the Eastern Sociological Society*, Roosevelt Hotel, New York.

mettre à l'épreuve leurs théories et leurs méthodes d'enquête. Cette mise à l'épreuve méthodologique, j'y reviendrai, a été tentée à titre d'objectif secondaire de recherche.

### 2.3.5 Les autres littératures

En ce qui concerne la présence de la tradition de Goenka au Québec et au Canada, aucune étude n'a été publiée à ce jour. Des ouvrages y font tout au plus allusion, mais sans entrer dans le détail<sup>106</sup>. La recherche s'introduisait donc dès le départ en *terra incognita*. Même chose quant au problème de la construction sociale de l'efficacité thérapeutique de la méditation Vipassana dans le contexte spécifique de la modernité contemporaine. Hormis ce qui peut être tiré de la poignée d'études réalisées sur Vipassana à ce jour, celui-ci restait entier. La recherche a pour cette raison voulu s'armer d'une méthodologie d'enquête la plus complète possible, comme on le verra dans un instant. Pour penser son objet, elle s'est aussi appuyée sur d'autres littératures que celles des sections précédentes. Elles incluent des références associées à l'étude des religions, à l'étude du bouddhisme, à la sociologie de la modernité, à l'anthropologie médicale et à l'ethnopsychiatrie. La plupart de ces références sont regroupées à la dernière section de la bibliographie. Celles-ci seront utilisées au fur et à mesure qu'avancera l'élucidation du phénomène. Car, empirique et ayant largement procédé par théorisation ancrée, la recherche tient à présenter ses résultats de manière inductive. Son compte rendu n'est pas un exercice hypothético-déductif dans lequel une théorie et des hypothèses sont données d'emblée, l'exposé ne servant qu'à en vérifier la validité. Ainsi le cadre interprétatif n'est-il pas monolithique, tout comme ne l'est pas son objet d'application. Leurs composantes seront déployées pas à pas, préservant l'intrigue de la recherche et sa destination. C'est en marchant que le chemin s'ouvre et se dévoile au marcheur.

---

<sup>106</sup> G. Guillemette (dir.). 2005. *Cahiers de spiritualité ignatienne*, actes du colloque « Le Québec à l'heure du bouddhisme », no. 114 ; B. Matthews (ed.), 2006, *Buddhism in Canada*, Londres et New York, Routledge.

## 2.4 Les méthodes d'enquête

L'étude se base sur une enquête dans les centres Vipassana et auprès des méditants québécois. Celle-ci a suivi les principes de base de la collecte de données ethnographiques<sup>107</sup>. En plus de l'analyse documentaire des littératures interne, critique et psychologique, quatre méthodes ont été triangulées : l'observation directe, le questionnaire, l'entrevue et la participation expérientielle. L'enquête débuta en août 2007, par une première retraite. Elle a pris fin après la tenue d'une dernière entrevue en janvier 2009. Elle avait par contre officieusement commencé au début de l'année 2006 lorsque, en quête d'un sujet de recherche, j'ai commencé à prendre des notes au fil de rencontres fortuites avec des méditants. L'enquête s'est poursuivie de manière informelle jusqu'au dépôt du mémoire, en pratiquant Vipassana ponctuellement et en gardant contact avec quelques méditants.

### 2.4.1 L'observation directe

L'observation directe fut la première porte d'entrée dans le monde de Vipassana. Il n'aurait pas été possible de faire des observations sans aller voir soi-même *in situ* ce en quoi consiste cette technique. Une série de visites a donc été réalisée dans des lieux d'apprentissage et de pratique de la méditation. La première eut lieu en août 2007, en Inde, dans le cadre d'une retraite de dix jours offerte au centre de méditation Dhamma Sikhara, situé à Dharamshala<sup>108</sup>. Ce séjour exploratoire me permit d'établir un premier contact avec les centres de l'Académie Vipassana, de m'initier à la méditation, de me familiariser avec le discours de l'organisation et de procéder à quelques entrevues informelles avec les méditants (majoritairement occidentaux) rencontrés sur place. De retour au Québec, après une période d'incubation et de formalisation du projet de recherche, le travail d'observation s'est poursuivi au centre de méditation Vipassana du Québec, situé à Sutton, lors des occasions suivantes :

- une retraite de méditation de trois jours (6 au 10 février 2008)
- une fin de semaine de méditation pour enfants et adolescents à laquelle j'ai participé comme servant (25 au 27 avril 2008)

<sup>107</sup> S. Beaud et F. Weber. 2003. *Guide de l'enquête de terrain. Produire et analyser des données ethnographiques*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, La Découverte.

<sup>108</sup> Le site du centre de méditation Dhamma Sikhara : [www.sikhara.dhamma.org](http://www.sikhara.dhamma.org)

- une période de travail bénévole de douze jours durant laquelle j'ai côtoyé une vingtaine d'autres méditants<sup>109</sup> (20 au 31 mai 2008)
- trois cours de méditation d'un jour<sup>110</sup> (6 avril, 1<sup>er</sup> juin et 18 octobre 2008)

Je me suis également joint, de manière ponctuelle, à des méditations privées organisées par une méditante avec laquelle, comme avec d'autres méditants, je me suis lié d'amitié. J'ai aussi participé à plusieurs méditations de groupe organisées le dimanche, à Montréal, par le centre de Sutton<sup>111</sup>. Suivies à quelques reprises de soupers conviviaux, ces séances de groupe furent un bon observatoire de la vie sociale qui existe dans le réseau Vipassana de la région métropolitaine. Elles furent des occasions pour participer à des conversations au sujet de la méditation et dans lesquelles je n'ai pas caché mon statut de chercheur. L'observation directe permit de prendre des notes au sujet des retraites, du fonctionnement de la méditation, de l'expérience mystique qu'elle induit, des représentations qui lui sont rattachées, des lieux où on la pratique, des interactions sociales qu'on y observe et des discours qui y circulent<sup>112</sup>.

#### 2.4.2 Le questionnaire et l'entrevue

Deux autres sources d'informations ont été utilisées : le questionnaire et l'entrevue. La tenue du questionnaire s'est faite par courriel auprès de méditants rencontrés par bouche à oreille, par pur hasard ou sur le terrain. Ceux qui préféraient partager leur expérience de vive voix ont pu le faire par téléphone ou dans le cadre d'entrevues amicales et informelles. Le questionnaire comportait une douzaine de questions ouvertes visant à explorer le parcours de vie des méditants, l'importance qu'ils accordent à la méditation, l'efficacité qu'ils lui

<sup>109</sup> Le Centre de méditation Vipassana prévoit chaque année deux périodes de travaux bénévoles (en mai et en septembre) auxquelles participent les anciens étudiants désireux de contribuer à l'entretien des lieux. Ces corvées sont considérées comme une forme de *dāna* très bénéfique : « Ce sont des moments privilégiés permettant de renforcer la pratique dans un environnement libéré des négativités du monde ordinaire, tel qu'est Dhamma Suttama. C'est aussi l'expérience de travailler en groupe sur un projet commun dans le respect total de la *sīla* [la moralité] et dans la bonne humeur. » (*Nouvelles Vipassana – Printemps 2009*, envoyées par courriel le 30 mars). Durant ces périodes, la méditation est pratiquée en groupe trois fois par jour, une heure avant chaque repas.

<sup>110</sup> Comme les cours de trois jours, ces « séminaires du *Dhamma* d'un jour », comme on les appelle, sont offerts à ceux et celles qui ont déjà été initiés dans la tradition de Goenka. Le cours d'un jour du premier juin s'est tenu à Sutton. Les deux autres cours, à l'organisation desquels le chercheur a participé le jour précédent, se sont tenus au sous-sol de l'église St-Pierre-Claver, située à Montréal, à l'angle des rues De Lorimier et Saint-Joseph.

<sup>111</sup> Ces méditations de groupe continuent d'avoir lieu chaque dimanche, de 18h à 19h, au 372 rue Ste-Catherine Ouest, Montréal, local 127.

<sup>112</sup> Aucune note n'a été par contre été prise dans les retraites auxquelles j'ai participé. L'écriture et la lecture sont proscrites lors des retraites et j'ai tenu à respecter cette règle interne des centres Vipassana.



reconnaissent, le degré de convergence de leur pratique avec l'orthodoxie de la tradition de Goenka, ainsi que le regard qu'ils portent sur différents sujets, dont la religion, la spiritualité, le destin, le travail, la politique, la médecine, la guérison et la société contemporaine dans son ensemble (pour consulter le questionnaire, voir l'annexe C).

Pour être admissibles, les répondants devaient avoir effectué un minimum d'une retraite au centre de Sutton, peu importe qu'ils aient ou non continué à méditer avec assiduité par la suite. Un total de cinquante personnes, aux profils variés, ont été interrogées sur la base de ce critère flexible (voir l'annexe D). Cet échantillon diversifié n'est pas représentatif de la population des méditants Vipassana du Québec. Il était impossible d'accéder aux registres du centre de Sutton, qui de toute façon n'indiquent pas si les participants à une première retraite continuent ou non à méditer à leur domicile. Ils n'incluent pas non plus les Québécois initiés dans d'autres centres, qui peuvent continuer à méditer par eux-mêmes sans fréquenter Dhamma Suttama. Il est impossible de faire un portrait exact de cette population.

Quatre des répondants du questionnaire ont été rencontrés pour des entrevues formelles. Les personnes sollicitées ont préalablement été informées des objectifs de l'enquête et les entrevues ont bénéficié de leur consentement éclairé (annexe E). Deux femmes et deux hommes ont été interrogés : Anne, Natasha, Christophe et Jean-Marie. Les candidats devaient satisfaire deux critères préférentiels de sélection : avoir pratiqué la méditation quotidiennement et longtemps<sup>113</sup> ; appartenir à des réseaux d'amis différents<sup>114</sup>. Les entrevues étaient semi-dirigées et d'une durée d'environ deux heures. Elles visaient à approfondir les thèmes du questionnaire, à explorer les récits de vie de personnes ayant fait de la méditation une partie intégrante de leur vie, et à examiner l'influence que sa pratique, hormis ses effets dit « purificateurs », exerce sur leur comportement, leur vision du monde et leur mode d'être en société. Les entrevues ont été analysées conjointement avec les réponses au questionnaire. L'analyse permet de brosser un portrait général des méditants et, à l'aide de quatre cas de figure, d'illustrer leurs trajectoires. Ces résultats sont présentés au chapitre 4 et des conclusions théoriques plus générales en sont tirées au chapitre 5.

---

<sup>113</sup> Dans les pratiquants disponibles, ce critère privilégiait ceux qui méditaient depuis plus longtemps que les autres. L'utilité de ce critère était de sélectionner des répondants qui, de par l'ancienneté de leur pratique, pourraient raconter un récit biographique et « méditographique » plus riche en événements et en détails, de même qu'en tenant un discours plus rodé sur les raisons qui les poussent à maintenir leur pratique.

<sup>114</sup> Ce critère préférentiel empêche les résultats de la recherche d'être biaisés par des entrevues menées auprès d'individus se connaissant et partageant une culture trop homogène, comme par exemple de très bons amis ayant appris à méditer ensemble et partageant un même ensemble d'idées et de valeurs, une même interprétation de la méditation Vipassana et une même manière de l'intégrer à leur mode de vie.

### 2.4.3 La participation expérientielle

Une dernière méthode d'enquête fut la participation du chercheur à l'objet d'étude, ce qui consista ici à pratiquer moi-même la méditation Vipassana. Cela m'a engagé dans des retraites et des relations personnelles avec d'autres méditants. Dans une optique d'immersion complète, j'ai également choisi d'appliquer le code d'éthique prescrit par l'organisation et à méditer quotidiennement, en suivant la procédure enseignée. Cette pratique a été maintenue le plus assidûment possible, durant toute l'enquête. Malgré les efforts que m'imposa cette méthode, méditer n'a jamais représenté un labeur forcé. Ayant un intérêt pour les thérapies venues d'ailleurs, j'ai pris plaisir à apprivoiser cette méditation. Au fil de ma pratique, les sensations, les états d'âme et les doutes qu'il m'arrivait de ressentir furent notés dans un journal, de même que les raisonnements, les attributions et les actions que je me surprénais de faire, dans mon quotidien, sur la base du modèle de comportement et d'explication de la réalité sous-jacent à la doctrine Vipassana.

Cette méthode doit être distinguée de l'observation dite directe ou participante en ce qu'elle ne vise pas l'observation de dynamiques sociales extérieures, bien que celles-ci soient toujours présentes. Elle vise pour le chercheur à vivre, en première personne, le processus de mise en forme de sa propre intériorité sous l'influence de ces dynamiques et des mécanismes culturels implicites qui y sont à l'œuvre. Peu usitée en sociologie, la pertinence de cette participation « corps et âme », disent certains<sup>115</sup>, est soulignée par un nombre croissant de chercheurs en anthropologie du corps. Influencés par les écrits fondateurs de Marcel Mauss sur les « techniques du corps<sup>116</sup> », ces derniers affirment que le corps est le nœud de synthèse où se manifestent les significations, les normes, les valeurs et le savoir d'une culture. De l'intérieur, sous forme d'habitus, la chair *sait* des choses et, comme le cœur, le corps a ses raisons qu'à eux seuls la raison et l'œil de l'observateur ne sauraient voir. Pour être pleinement comprise, soutiennent ces chercheurs, toute activité qui engage le corps devrait être étudiée, non seulement par l'observation de ses dimensions sociale et psychologique, mais par l'expérimentation directe de sa dimension corporelle. L'anthropologue du corps John Blacking est le premier à avoir énoncé cette idée :

---

<sup>115</sup> L. Wacquant. 2000. *Corps et âme. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*, Marseille et Montréal, Éditions Agone, Comeau et Nadeau.

<sup>116</sup> M. Mauss. 1968 (1936). « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*, Paris, PUF, 365-383.



Le corps de l'observateur peut servir d'outil diagnostique. Ce que je sais est à la fois produit et restreint par les perceptions et les processus cognitifs de ma société. Mais mon corps peut parfois me permettre de comprendre davantage que j'en sais dans ma société ou celle d'un autre, parce que mon expérience est plus riche que ce qu'en dit la société. Cela devrait donc être notre devoir, en tant qu'anthropologues, d'expérimenter le corps des autres grâce à nos propres corps, et d'en apprendre davantage au sujet des états qui peuvent être compris mais à propos desquels on connaît très peu excepté les descriptions verbales inadéquates de notre société. Je suggère que l'on peut et doit approcher les émotions de manière rationnelle et que la subjectivité consciente peut être scientifiquement productive<sup>117</sup>.

L'anthropologue Mickael Jackson semble le premier à avoir mis en pratique la posture de Blacking dans son enquête sur le peuple africain Kuranko<sup>118</sup>. Cette pleine et active participation du chercheur à son objet, psychiquement, socialement et corporellement, est ce que j'appelle la participation « expérientielle ». Trois raisons justifiaient l'adoption de cette stratégie méthodologique pour enquêter sur la pratique de la méditation.

La première est que méditer est une activité silencieuse et immobile. Les mouvements qui animent la volonté et l'âme d'un méditant sont imperceptibles de l'extérieur. Il aurait été impossible de bien comprendre les méditants sans expérimenter d'abord leur univers référentiel. Qu'il s'agisse des opérations psychologiques et corporelles qu'ils accomplissent, des choses ressenties en méditant, du déroulement des retraites ou des prémisses doctrinales que ces retraites font intérioriser aux adeptes, il fallait les apprendre, à la fois *par cœur* et *par corps*, pour savoir en quoi ils consistent, avoir une connaissance préalable du vocabulaire qui leur est associé et pouvoir ensuite en discuter avec d'autres. Il fallait faire comme Francisco Varela l'a fait pour la méditation tibétaine, « s'abandonner à la praxis qui seule permet une exploration directe vécue<sup>119</sup> ». Cette approche me permit en outre de vivre le phénomène de l'intérieur et de maximiser le rapport d'empathie à l'égard des méditants. Cela évita le piège

---

<sup>117</sup> J. Blacking. 1977. *The Anthropology of the Body*, Londres, New York et San Francisco, Academic Press, p. 6 : « *the observer's body may serve as a diagnostic tool. My knowledge is both generated and restricted by the perceptions and cognitive processes of my society, but through my body I can sometimes understand more than I know through my or another's society, because I have more experience than society labels. It should therefore be our task, as anthropologists, to experience others' bodies through our own bodies and to learn more about some of the states that we can understand but about which we know little beyond the inadequate verbal descriptions of our society. I suggest we can and ought to be rational about feelings, and that conscious subjectivity can be scientifically productive.* »

<sup>118</sup> M. Jackson. 1983. « Knowledge of the Body », *Man*, vol. 18, no. 2, p. 327-345.

<sup>119</sup> F. J. Varela, 2000, « Phénoménologie de la *Sunyata* (I) » in N. Detraz (dir.), *La gnose, une question philosophique. Pour une phénoménologie de l'invisible*, Paris, Éditions du Cerf, p. 121-148.

des interprétations réductionnistes, comme celles de certains psychanalystes qui, pour confirmer leurs hypothèses théoriques, analysent succinctement les pratiques orientales sans les avoir expérimentées subjectivement et sans donner la parole à leurs praticiens<sup>120</sup>. Théoriser un objet consiste à faire s'élever le cerf-volant de la pensée abstraite au-dessus du terrain concret de l'expérience. Il n'y a pas de mal à que celui-ci fasse de hautes voltiges ou même à ce qu'il atteigne les nuages. À une telle distance, muni d'une camera, il pourra même faire d'excellentes photos aériennes, qui nous apprendront des choses importantes que la proximité avec le sol ne permet pas de voir. Le problème survient toutefois lorsque le lien entre le dit et le vécu se perd, lorsque le fil se rompt et que le cerf-volant s'envole au loin, autonome. Les sciences humaines ne tiennent qu'à un fil et la participation expérientielle, par la proximité qu'elle assure, permet une théorisation inductive ancrée dans l'empirie et sa complexité. Les moments de la proximité et de la distance sont tous les deux nécessaires.

La deuxième raison est que ne pas méditer aurait interféré avec la plus importante conviction de la tradition de Goenka : le maître et les adeptes affirment d'une seule voix que quiconque veut saisir ce qu'est véritablement Vipassana doit d'abord en faire lui-même l'expérience. Cet argument, bien qu'il lui ressemble, ne doit pas être confondu avec la position méthodologique qui vient d'être énoncée. Il appartient avant tout à une « rhétorique de l'expérience méditative » qui n'avait *jamais* existé avant la modernisation du bouddhisme au dix-neuvième siècle<sup>121</sup>. D'après Robert Sharf, la fonction de cette rhétorique, qui a pour tare d'éluder la difficile définition de ce qu'est l'« expérience », est de renforcer l'autorité de la tradition en l'adaptant à la rationalité scientifique. Confronté à l'argument du primat de l'expérience, sur lequel on reviendra en détails, je ne pouvais me permettre de me faire continuellement reprocher, par mes répondants, mon inaptitude à discuter de la méditation Vipassana et de ses effets. En plus d'éviter ce reproche, apprendre à méditer me permit d'établir un rapport de parité avec les autres méditants. Sans forcément partager leurs

---

<sup>120</sup> Je pense au premier chapitre du *Malaise dans la civilisation* de Sigmund Freud, dans lequel, sans expérience directe du yoga ni aucune connaissance de la psychophysiologie de la méditation, le père de la psychanalyse réduit le « sentiment océanique », ressenti dans la méditation yogique et dans d'autres pratiques religieuses, à un phénomène pathologique de régression à un stade infantile du développement du Moi. Un autre exemple est l'analyse des pratiques orientales proposée par Richard Pottier. Malgré un docte effort pour comprendre ces systèmes de l'intérieur, il n'a su faire mieux en affirmant que les techniques orientales offrent aux occidentaux un imaginaire dans lequel résoudre leur conflit entre Éros et Thanatos : R. Pottier. « Le corps et l'esprit : la maîtrise du corps » in R. Poirier (dir.). 1990. *Histoire des mœurs*, Paris, Gallimard, tome I, vol. 1, p.419-482.

<sup>121</sup> R. H. Sharf, *loc. cit.*

convictions, les discussions ont pu se faire d'« égal à égal », entre pratiquants d'une même méditation, dans une compréhension mutuelle favorable à l'échange.

Troisièmement, pratiquer moi-même la méditation Vipassana était indispensable à l'élucidation du problème de recherche. En effet, n'était-ce pas le meilleur moyen pour investiguer l'efficacité thérapeutique de cette technique bouddhique et ses conséquences extra-méditatives ? L'enquête s'est ralliée au pari méthodologique de l'ethnopsychiatrie :

Une technique ne s'interprète pas. [...] Regarder, apprendre ne suffit pas. Pour pénétrer les secrets d'une technique, il faut soi-même la manipuler, lui faire produire ses effets. Qui pourrait connaître le tour de main du maréchal ferrant, du potier, seulement en jetant un regard rapide ou même en lisant une simple notice descriptive ? Pourquoi en serait-il autrement pour l'un des plus difficiles de tous les artisanats, celui de l'influence thérapeutique ?<sup>122</sup>

Quoi qu'il en soit, il semble que nous ne comprendrons réellement l'efficacité de tels systèmes de soins qu'en nous mettant à leur école et en tentant de saisir les conséquences de leur mise en action : disjonction du symptôme et de la personne, contrainte à la socialisation, recours à des lieux initiatiques dont l'intentionnalité est indéchiffrable au profane<sup>123</sup>.

Tobie Nathan propose une conception pragmatique de la guérison qui se désintéresse de la vérité ou de la fausseté des systèmes de soins traditionnels. Pour l'ethnopsychiatrie clinique, la question n'est pas de savoir si tel principe métaphysique ou tel agent surnaturel est bel et bien à l'œuvre dans la magie, le shamanisme, la divination ou la sorcellerie, mais de laisser ces systèmes produire leur « influence qui guérit », quelle qu'elle soit, afin de soulager les migrants pour lesquels ils font office de structures aux niveaux du sens, de l'affect, de l'action et du lien social. Rien donc ne sert de réduire interprétativement ces systèmes à de simples croyances, car ce sont de véritables appareillages techniques, dont l'efficace n'est fonctionnelle, manifeste et intelligible que dans la pratique, à l'intérieur du contexte culturel du patient et du groupe auquel il se joint ou appartient déjà<sup>124</sup>.

<sup>122</sup> T. Nathan. 1994. *L'Influence qui guérit*, Paris, Odile Jacob, p. 53.

<sup>123</sup> T. Nathan. 1997. « Thérapie et culture », *Encyclopédie médico-chirurgicale*, section « Psychiatrie », Paris, Elsevier, 37-725-D-10, p. 5.

<sup>124</sup> T. Nathan et M. R. Moro. 1990. « Si tu aperçois unealebasse descendant le Niger... Pratiquer l'ethnopsychiatrie ici et ailleurs... », *Nouvelle revue d'ethnopsychiatrie*, no. 15, p. 10 ; T. Nathan et I. Stengers. *Médecins et sorciers*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, p. 55.

Corollaire ? Laisser d'abord se déployer les différents effets d'un système à prétention curative. Tous ses effets. Ensuite seulement en prendre la mesure. De même, pour une sociologie de la méditation Vipassana et de son efficacité, fallait-il lui laisser opérer son influence à l'intérieur de sa dynamique initiatique, psychologique, communautaire et sociétale, pour la saisir à la première personne du singulier et subir subjectivement le poids des mécanismes qui la constituent. Pratiquer moi-même la méditation permet de faire la part des choses entre l'expérience psychosomatique qu'elle produit et la théorie qui la sous-tend. Procéder de la sorte me permit de discriminer l'efficacité méditative, *stricto sensu*, de ses conséquences collatérales qui ne peuvent s'apprécier que sur la durée et qui ne sont explicitées ni par l'organisation ni par ses adhérents. Ce sont ces conséquences implicites, d'ordre social et symbolique, que les prochains chapitres entendent mettre en lumière.

Cette stratégie méthodologique était essentielle pour m'autoriser à parler au nom des autres comme en mon nom propre. Elle me force d'ailleurs à parler en première personne pour expliciter mes positions et mon implication dans la genèse des conclusions présentées dans ce compte-rendu de recherche, qui prendra par moments des allures autobiographiques. L'autobiographie s'imposait à titre de nécessité, bien malgré moi<sup>125</sup>. L'usage par le chercheur de sa propre subjectivité pour fins d'enquête demeure une démarche hautement discutable du point de vue de la méthodologie sociologique classique. Il faudra pour cette raison revenir en détails sur les tenants et aboutissants de la participation expérientielle (section 6.3).

---

<sup>125</sup> J.-P. Bouilloud. « Le chercheur, un autobiographe malgré lui » in V. de Gaulejac, F. Hanique et P. Roche. 2007. *La sociologie clinique. Enjeux théoriques et méthodologiques*, Paris, Éditions Erès, p. 75-89.

## CHAPITRE III

### LA MÉDITATION VIPASSANA

Qu'est-ce que la méditation Vipassana ? À cette question préalable, difficile de donner une réponse qui rende compte de l'enseignement du maître et du vécu des adeptes, tout en satisfaisant l'analyse sociologique. Le chapitre précédant s'est contenté d'une présentation sommaire, sans préciser ce que méditer représente concrètement dans la tradition de Goenka. Ce chapitre propose un compte rendu en trois parties, allant du niveau empirique au niveau théorique. Chaque objet appelle un type de compte rendu particulier, qui lui correspond et qui doit osciller entre la restitution la plus brute des faits et l'explication la plus abstraite. Description et théorisation sont les deux moments de la compréhension sociologique, celui de la description étant le premier et le plus important. Car si une description peut se passer d'explication théorique, il ne saurait y avoir d'explication sans description préalable. Si dans mon texte je ne parviens pas d'abord à faire « vivre » le vécu des méditants – et dans le cas présent mon propre vécu – comment pourrais-je ensuite prétendre l'expliquer ?

La première partie du chapitre raconte l'expérience matinale d'un méditant, vécue de son propre point de vue. Le récit n'est pas autobiographique, mais s'inspire ouvertement de mon parcours personnel et de mes méditations quotidiennes. Fictif, il est narré à la troisième personne. En reprenant le langage et l'imagerie des adeptes, il tente avant tout de rester fidèle à la polyphonie des voix entendues durant l'enquête. L'objectif est de montrer comment l'adhésion au système de Goenka se manifeste dans le quotidien ; de faire sentir au lecteur ce que « pratiquer Vipassana », comme disent les adeptes, implique pour une subjectivité humaine. Les trois étapes d'une méditation sont présentées chronologiquement : Anapana, Vipassana proprement dit et Metta. La partie suivante présente le contexte des retraites de dix jours, dont l'importance est capitale. On ne peut comprendre la rationalité des adeptes sans une analyse de ces séjours, dont la double fonction, initiatique et persuasive, est de provoquer l'adhésion. La conclusion tente pour sa part de répondre à la question inaugurale de ce chapitre en proposant des catégories conceptuelles applicables à la méditation Vipassana.

### 3.1 Un matin dans la vie d'un méditant Vipassana

*Je ne peux rester sale. Mais lorsque mon esprit se salit, j'oublie de le nettoyer. Et la saleté continue à se multiplier, encore et toujours, me rendant de plus en plus vulnérable. Un méditant Vipassana devient très conscient de cela. Toutes les impuretés engendrées et accumulées dans l'esprit durant la journée devraient être éliminées le soir même. Toute accumulation d'impuretés produites durant la nuit devrait être éliminée le lendemain matin. Deux fois par jour, nettoyez votre esprit. Nettoyez votre esprit à l'aide de Vipassana est très important pour demeurer sain<sup>126</sup>.*

S. N. Goenka

Le cadran sonne : sept heures du matin. La veille au soir, comme à l'habitude, il a médité une heure avant d'aller au lit. Il a dormi d'un sommeil d'une étonnante profondeur. Les rayons du soleil filtrent à présent par sa fenêtre et révèlent aux coins des carreaux les premiers givres automnaux. L'été est loin derrière. Déjà plus de deux ans se sont écoulés depuis qu'il a découvert la méditation Vipassana lors d'une retraite de dix jours dans la tradition du maître S. N. Goenka. Il en avait pourtant entendu parler longtemps auparavant, lors d'une conférence donnée par Goenkaji en 2002, à l'UQAM, dans le cadre de sa tournée au pays<sup>127</sup>. Son discours l'avait touché et avait résonné avec sa réalité du moment. Cela prit pourtant du temps pour que germe en lui la Graine du Dhamma et qu'il décide de s'inscrire au Centre de méditation Vipassana du Québec pour faire son premier dix jours<sup>128</sup>.

Qui l'eut cru ? Lui qui longtemps n'aurait pu supporter l'idée de se retrouver en silence, sans parler, sans lire, sans fumer, ni bouger, certes avec d'autres, mais seul face à lui-même. Tant de choses ont changé dans sa vie depuis qu'il médite, non sans le confronter à des épreuves personnelles : résurgences de vieilles blessures d'enfance ; réorientation de carrière ; confusion passagère de son entourage craignant le spectre du sectarisme devant sa ferveur pour la méditation ; rencontres de nouveaux amis, dont plusieurs méditants ; ruptures avec d'autres restés dans l'incompréhension. L'importance qu'il se mit à accorder à la *sīla*, la

<sup>126</sup> Extrait du propos de S. N. Goenka lors des cours de méditation d'un jour.

<sup>127</sup> Cette conférence de S. N. Goenka a bel et bien eu lieu (cf. annexe F). Pour un compte rendu autobiographique de la tournée du maître en Occident (S. N. Goenka. 2004. *The Caravan of Dhamma: Diary of S. N. Goenka's "Meditation Now" Tour Europe and North America April 10 to August 15, 2002* by S. N. Goenka, Goenkaji, and Mataji), qui visita la plupart des centres du pays, plusieurs grandes villes et donna des conférences dans plusieurs universités (P. Edgard. 2002. « Meditation guru seeks peace through enlightened silence: S.N. Goenka, who will arrive in Ottawa this week, helps people 'come out of their habit of generating misery for themselves.' », *The Ottawa Citizen*, Ottawa, 21 juillet, p. A.8.)

<sup>128</sup> Les méditants parlent de « retraites » et de « cours » (des expressions synonymes), mais comme il y a divers formats de retraites (1, 2, 3, 10, 20 jours...), ils ont l'habitude d'en parler en indiquant seulement leur durée : « mon deuxième 10 jours », « mon premier 20 jours », « comment s'est passé ton 30 jours ? », etc.

moralité, l'a aussi conduit à l'adoption d'habitudes de vie plus saines : devenir végétarien, cesser de draguer à droite et à gauche, arrêter de fumer, réduire sa consommation d'alcool, etc. Un cheminement difficile, parsemé de renoncements, mais au final pour le mieux et sans regret. Car pourquoi trop s'en faire ? Le temps est précieux, mieux vaut ne pas le gaspiller. Il passe si vite, avalant tout et ne laissant, souvenirs mis à part, aucune prise réelle pour s'attacher ou s'en prendre au passé. Toute chose en ce monde n'est-elle pas marquée du sceau indélébile de l'impermanence ? « *Anicca* », comme disent les autres méditants. Ainsi vaut-il mieux se concentrer sur le présent et laisser le Dhamma, la Loi de la nature, jouer son rôle.

Il se lève dans un demi-sommeil, borde les draps de son lit et déjà ses premières pensées se tournent vers des tracasseries domestiques : « Que vais-je manger ce matin ? Qu'ai-je à faire aujourd'hui ? Comment puis-je régler ce problème à l'université ? Et ce conflit au boulot ? » Il chasse ces pensées vagabondes de son esprit : l'heure n'est pas à la réflexion, mais à la méditation, deux choses bien différentes. Fidèle à sa routine, il file sous la douche. Il en profite pour s'ancrer déjà dans un état méditatif, en portant attention aux sensations produites par l'eau chaude qui caresse en continu chaque partie de son corps.

Douché, il poursuit son rituel matinal dans un espace réservé à Vipassana, méthode de nettoyage non plus du corps, mais de l'esprit. À cet endroit le mobilier se résume à peu de choses (voir l'annexe G). Sur le plancher reposent un matelas rectangulaire et sur celui-ci un coussin rond. Il y prend place, s'enrobe d'une couverture écarlate, souvenir de l'Inde, et adopte la position du lotus : genoux au sol, jambes entrelacées, dos droit, tête alignée. S'asseoir ainsi est plus qu'une habitude : c'est une demeure. Assis là, par terre, il se sent bien, à la fois chez lui et au seuil de l'au-delà de lui-même. L'endroit est calme. Il s'en dégage une paix. Il sent même l'énergie qui en émane, comme si les centaines d'heures passées à y méditer avaient purifié l'espace et l'avait chargé de vibrations positives.

Devant lui, une table basse, à côté de laquelle repose un lecteur de disques compacts. Il s'en sert à l'occasion pour méditer en étant guidé par Goenkaji<sup>129</sup>. Les matins où il est fatigué, les directives et les chants mélodieux du maître l'aident à retrouver sa concentration et sa détermination. Sur la table, aux côtés d'autres objets, trône une petite statue de bois qu'un ami lui a rapportée du Myanmar. La statuette n'est pas celle d'un dieu, ni d'un prophète. C'est celle d'un homme, Siddhârta Gautama, dit le Bouddha, celui qui a retrouvé la technique permettant d'éradiquer la souffrance. Par compassion pour autrui, il a

<sup>129</sup> S. N. Goenka. *Group Sitting in English (Dhammashala)*, séance de méditation Vipassana guidée d'une heure, Igatpuri, Vipassana Research Publications. CD audio, 62 minutes.



temporairement renoncé à sa sortie du cycle des renaissances pour rester parmi les hommes et leur enseigner le Dhamma, pour qu'à leur tour ils apprennent à méditer et à marcher ainsi vers le *nibbāna*. En s'asseyant chaque matin, c'est sur ce sentier qu'il se sent cheminer. Un cheminement qu'il a peut-être commencé dans une autre vie, qui sait ? Car, dit-on souvent au Centre, on ne rencontre jamais le Dhamma par simple hasard.

Aux pieds de cette figurine du Bouddha millénaire, il ne fait ni offrandes de fleurs ni crémation d'encens. Vipassana n'est pas un culte. Coutume étrange, il y place plutôt son téléphone portable. Préprogrammée, l'alarme vibratoire de l'appareil s'activera dans une heure, marquant la fin de sa séance de recueillement. En silence, sans récitation, sans prière, ni mantra, il jette un dernier regard à son Bouddha, modèle d'émulation par excellence. Mains sur ses genoux, il ferme les yeux et amorce sa méditation, immobile devant ce curieux décor qui juxtapose spiritualité antique et modernité technologique. Mais l'attirail extérieur a si peu d'importance : Vipassana est un travail de purification de soi subtil et tout intérieur.

### 3.1.1 Anapana

*Anapana va vous aider à retrouver la maîtrise de votre esprit. Anapana va vous aider à pratiquer Vipassana, qui fera une opération plus profonde de votre esprit, pour en extirper les complexes enracinés très profondément. Travaillez. Travaillez. Travaillez avec application*<sup>130</sup>.

S. N. Goenka

Sa méditation débute par Anapana, une technique de respiration préalable à Vipassana. Elle permet de calmer d'abord le mental et d'aiguiser au maximum l'attention, avant de s'aventurer plus loin, dans les plus profondes couches de son esprit, au cœur de l'inconscient.

Il fixe son attention sur sa respiration naturelle, non forcée, sur le souffle qui entre et qui sort. Il observe les sensations qui se manifestent dans la région de ses narines et au-dessus de sa lèvre supérieure. Il doit pour y arriver faire taire son mental. Ce dernier est très agité ce matin, s'animant malgré lui d'un bavardage intellectuel de tous les instants. Il ressemble à une eau trouble et tumultueuse, remuée par les vagues des cailloux qu'on y lance. Ayant vécu toutes sortes d'émotions ces jours-ci, des images lui viennent sans cesse : des souvenirs nostalgiques, de petites disputes non résolues au travail, l'appréhension d'événements à

---

<sup>130</sup> Extrait du propos de S. N. Goenka tenu lors des cours de méditations d'un jour.



venir, des désirs frustrés ou à assouvir, des projets excitants à réaliser, à court ou à long terme, etc. Des pensées qui s'adressent soit au passé, soit au futur. Dans les deux cas, il sait qu'elles l'éloignent de la réalité du moment présent, celle d'une pure présence à son corps. Il sait aussi que de telles pensées sont colorées par l'avidité et l'aversion, le désir et le dégoût, les deux attitudes pathologiques qui nous écartent tous de l'attitude juste et bonne, celle que chacun devrait en toute circonstance maintenir devant la réalité : l'équanimité.

Il travaille fort pour maintenir sa concentration. Son esprit s'apaise peu à peu et finit par ressembler à une étendue d'eau calme, sans vague. Il peut alors s'absorber pleinement dans sa respiration. Avec une acuité croissante de son attention, il ressent alors des sensations à l'ordinaire imperceptibles dans la région au-dessus de sa lèvre supérieure. À la périphérie de ses narines, ponctuée par ses pulsations cardiaques, la circulation de son sang y provoque un chatouillement continu. Au même endroit, l'entrée et la sortie de l'air se font sentir comme l'écoulement d'un fluide dense, presque visqueux. Par moment, les variations de température négatives et positives qui les accompagnent prennent sur sa peau des proportions climatiques, oscillant entre le gel et la brûlure. Au rythme de sa respiration, plus il maintient et approfondit ce degré d'attention, plus il se sent habiter ses poumons. Ceux-ci s'emplissent et se vident d'à peine quelques millilitres d'air. De l'intérieur, le mouvement abdominal qui en résulte, invisible de l'extérieur, prend pourtant les proportions d'une marée immense, montante et descendante. Le tout provoque sur son ventre de micro-étirements cutanés, très distincts, et une fine couche de transpiration, tiède.

Peu à peu, des sensations apparaissent ailleurs sur son corps, signe que son *samādhi*, la maîtrise de son esprit, est suffisant pour passer à l'étape suivante. Cette étape ne consiste plus à se concentrer, mais à se purifier. Se purifier des habitudes négatives de l'esprit : envie, désir, haine, jalousie, colère, animosité, mépris et tant d'autres. À cause de mauvaises actions passées, ces impuretés mentales se sont profondément cristallisées dans son esprit. Ces « impuretés » ou ces « négativités », enseigne-t-on, seraient plus précisément des *sankhāra*, c'est-à-dire des conditionnements d'avidité ou d'aversion, des agrégats volitifs indésirables. C'est par ignorance et transgression du Dhamma, en cette vie ou dans une autre, qu'un à un ceux-ci sont produits et engrangés dans l'inconscient. Ce sont eux qui déterminent souterrainement nos comportements et, au fil de nos existences, sont responsables de notre souffrance. Ce sont eux qu'il doit purger pour se libérer. Mais comment ?

### 3.1.2 Vipassana

*Conscience et équanimité, c'est cela, Vipassana. C'est le processus de purification. Vous cessez d'engendrer de nouveaux sankhāra et les anciens remontent automatiquement à la surface, se manifestant par une sensation ou une autre. Vous demeurez équanimés et ils commencent à être éradiqués. Vous arrêtez de générer de nouveaux sankhāra, vous commencez à éradiquer les anciens. C'est ainsi que vous purifiez votre esprit. Un processus de purification de l'esprit. Un processus de libération de l'esprit : libération de toutes les souffrances, lesquelles sont le résultat de tous les sankhāra que vous avez accumulés. Comprenez la technique. Comprenez le processus<sup>131</sup>.*

S. N. Goenka

Sans gestes, sans paroles, sans pensées, il amorce Vipassana en étendant le faisceau d'attention obtenu par Anapana à l'ensemble de son corps. Il le fait grâce à un balayage progressif de chacune de ses parties, en commençant par le sommet de son crâne. En y posant son attention, s'y produit un frisson électrique qui partout se répand et active la conscience de son corps. Attentif à chaque sensation, il continue en examinant chaque parcelle de sa tête : front, oreilles, tempes, yeux, nez, lèvres, joues, menton, nuque. Différentes sensations se manifestent, mais il se contente d'en être le témoin. Qu'elles soient plaisantes, neutres ou déplaisantes, voire très douloureuses, il se contente d'en prendre conscience et de rester équanime, non sans effort. Certaines sensations s'accompagnent de pensées soudaines qui font surface sur l'écran de son esprit pacifié. Encore là, il les laisse s'évanouir avec la même équanimité. Réagir émotionnellement, aux sensations comme aux pensées, produirait de nouveaux *sankhāra* négatifs. Ce serait une régression dans le processus de purification de son esprit. En méditation, comme dans la vie quotidienne, cultiver l'équanimité, en acceptant la réalité telle qu'elle est, est le seul moyen pour transformer les habitudes mentales malsaines, mettre un terme à l'insatisfaction et être pleinement heureux.

L'inventaire des autres parties de son corps se poursuit : bras, mains, dos, ventre, fesses, parties génitales, jambes et pieds, après quoi il recommence, de bas en haut, puis de

---

<sup>131</sup> S. N. Goenka. *One-Day Course Dhamma Discourse* : « Awareness and equanimity, this is Vipassana. This is the process of purification. You stop generating new sankhāra and the old one automatically come on the surface manifesting as some sensation or the other, you remain equanimous, and they start getting eradicated. You don't generate new sankhāra. You eradicate the old one. This is how you are purifying your mind. A process of purification of the mind. A process of liberation of the mind. Liberation from all the miseries which are the results of all the sankhāra you have accumulated. Understand the technique. Understand the process. »

haut en bas à nouveau, ainsi de suite, accordant à chacune un temps égal. À vrai dire, il ne sait combien de temps il leur accorde. Une minute ? Cinq minutes ? Il perd souvent la notion du temps en méditation. Une heure peut sembler une minute, comme une minute une heure.

Ce matin, cette inspection systématique commence par lui occasionner surtout des sensations grossières et franchement désagréables : pincement dans les pieds, sautilllement de paupières, élancement dans le cou, démangeaisons ça et là. Elles sont passagères et il suffit de les observer pour qu'elles s'évanouissent.

Après plusieurs balayages, il se met à ressentir des sensations partout sur son corps en même temps. Elles se manifestent sous la forme d'un flux libre de sensations très subtiles, un *free flow*, comme l'appelle Goenkaji. Plus besoin de les examiner une à une. Il parvient à parcourir et embrasser son corps entier d'un seul regard de sa conscience. Celle-ci arrive à s'incarner simultanément dans toutes les parties de son corps. Son attention somatique est alors maximale. Le flux s'intensifie. Les sensations se font plus vives, de plus en plus fines et nombreuses. Arrive un point où elles deviennent infinies et infinitésimales, comme si chaque centimètre de son être s'animait d'un fourmillement et d'une vie propre. De telles sensations lui sont familières. Elles ne sont autres choses que les réactions électromagnétiques à l'œuvre au niveau infra-cellulaire, une activité vibratoire hors de portée du regard profane, enseigne Goenkaji, et à laquelle seul Vipassana donne accès.

Sa conscience est parvenue, à cette profondeur, au plus près des lois qui régissent l'interaction de l'esprit et de la matière. Il parvient à faire l'expérience directe de *paññā*, la sagesse des trois caractéristiques de l'existence. Les sensations subtiles qui vont et viennent, ponctuées ça et là de sensations brutes, révèlent la nature changeante de la réalité : *anicca*. Le courant de vibrations qu'il observe révèle par le fait même l'impermanence de son être entier, dont la solidité dans l'espace et la continuité dans le temps ne sont que des apparences trompeuses. Sa structure psychique et physique entière n'est que transitoire. S'identifier à elle se révèle une illusion démentie d'instant en instant par la loi d'*anicca*. Ne revendiquant plus rien, ni de son corps ni de sa pensée, il devient un simple témoin qui les contemple avec détachement. L'observateur se croyant doté d'une substance réelle, d'une identité durable, disparaît. Ne subsiste qu'une observation pure et sans observateur. Il n'y a plus en lui de « moi ». Le « je » n'existe plus. Sauf imaginé, il n'y en a en fait jamais eu : *anattā*. Dans cet état de désidentification paradoxale, de dissolution de l'ego comme de pleine présence à

« soi », il baigne, hors du temps, dans un silence et une sérénité sans borne. L'insatisfaction mondaine, *dukkha*, issue de l'attachement au monde de l'éphémère, qui résulte du désir et de son contraire, est loin derrière. Elle fait place à une paix indicible qui, si elle n'est pas encore celle du *nibbāna*, en est une préfiguration ô combien délectable.

Cette béatitude et le libre flux de sensations qui l'accompagne sont interrompus par une douleur ardente et soudaine au niveau du plexus solaire. Son rythme cardiaque augmente. Sa respiration devient profonde. Un souvenir lui apparaît : un vieil ami qu'il n'a plus revu depuis une querelle stupide. La situation avait tourné au vinaigre et ils avaient failli en venir aux poings. De violents relents de rancœur et de remords tentent de s'emparer de lui. Lui a-t-il pardonné ? S'est-il seulement pardonné lui-même ? Son orgueil avait été blessé, le laissant dans une amertume qui s'est de toute évidence sédimentée, au fond de son inconscient, en un *sankhāra* d'aversion particulièrement consistant qui refait maintenant surface.

Cette irruption de pensées, d'émotions et de sensations le prend par surprise. Mais il les accueille sans les juger, redoublant d'efforts pour s'assurer que l'impureté qui en est la cause soit purifiée par son équanimité. Le pire est passé et il fait à nouveau appel à Anapana. Sa respiration retrouve son naturel et son esprit sa tranquillité. Il continue à méditer.

### 3.1.3 Metta

*Mettā bhāvanā, la méditation de l'amour bienveillant, est la partie finale de la technique de méditation Vipassana. Nous pratiquons Metta en irradiant de l'amour et de bonnes intentions en direction de tous les êtres, en chargeant volontairement l'atmosphère autour de nous avec de calmes et positives vibrations d'amour pur et compatissant. Le Bouddha nous enseigne à développer ainsi Metta pour vivre des vies plus paisibles et harmonieuses, et aider les autres à faire la même chose*<sup>132</sup>.

S. N. Goenka

<sup>132</sup> S. N. Goenka. « The Practice of Mettā-Bhāvanā », *Vipassana Newsletter*, vol. 36, no. 1, p. 2 : « The practice of Mettā bhāvanā (meditation of loving kindness) is the closing part of the technique of Vipassana Meditation. We practice Mettā by radiating loving kindness and goodwill towards all beings, deliberately charging the atmosphere around us with the calming, positive vibrations of pure and compassionate love. The Buddha instructed us to develop Mettā so as to live more peaceful and harmonious lives and to help others to do the same. The practice of Mettā gives us a way to share with others the peace and harmony that we are developing. »

Son téléphone portable vibre à ses pieds. L'heure est terminée. Sa méditation tire à sa fin. Il ne reste plus qu'une étape importante : *Mettā bhāvanā*, appelée plus communément Metta.

Il modifie sa position pour redresser son dos et détendre ses jambes endolories. La Metta ne doit pas interférer avec de l'inconfort physique ou de l'agitation mentale. C'est pour cela qu'elle est pratiquée après Vipassana, une fois l'esprit équilibré et dénué de négativité. Autrement, sa portée serait amoindrie et la qualité des vibrations produites corrompue. Pour pratiquer Metta, il commence par ouvrir son cœur grâce à une récitation intérieure :

Que tous les êtres puissent connaître la paix et l'harmonie.  
 Que tous les êtres puissent partager mes mérites.  
 Que tous les êtres puissent partager mon Dhamma.  
 Que tous les êtres soient heureux, paisibles et libérés.

Il se répète ces paroles à quelques reprises, souriant et respirant profondément. Ce sont celles que prononce Goenkaji en terminant un discours ou une méditation guidée. Se les murmurer l'aide à entrer dans une disposition d'amour inconditionnel orientée vers tout un chacun, comme s'il devenait un aimant produisant autour de lui un champ magnétique bénéfique, une sorte d'antenne capable d'émettre au loin des ondes positives. Il fait alors défiler dans sa tête les êtres qui lui sont chers : sa mère, son père, son frère, sa belle-sœur, d'autres membres de sa famille et ses amis. Il imagine leurs visages un à un et les englobe d'un halo de lumière, leur demandant pardon s'il a pu leur faire du tort, leur pardonnant en retour leurs erreurs et leur souhaitant le plus grand bonheur possible. L'image de l'ami avec lequel il s'est brouillé lui revient. Il le reçoit dans son cœur, garde baissée. Il l'inonde de toute sa Metta, espérant qu'elle puisse le rejoindre, où qu'il soit, et que tout aille bien pour lui. Il se promet de lui écrire une lettre pour réparer les pots cassés. Leur dispute n'était-elle pas, au fond, une pure gaminerie ? Une histoire d'egos imbus d'eux-mêmes et vexés sans raison ?

Il tourne sa Metta vers d'autres personnes : celles victimes d'abus ou qui souffrent les pays pauvres ; celles qui sont malheureuses et qui ne comprennent pas le Dhamma. Il diffuse sa compassion vers les autres êtres, visibles ou invisibles, animaux ou végétaux, qui méritent eux aussi de cheminer vers le bonheur. Ses pensées se tournent finalement vers la Sangha, la communauté des méditants Vipassana. Il arrive à les voir, dispersés aux quatre coins de la planète. En cet instant, des milliers doivent être en train de faire leur première retraite.

Plusieurs frères et sœurs du Dhamma doivent méditer, auxquels il joint sa Metta. Bien que comme eux il médite chez lui en solitaire, il n'est pas seul. Il se sait participer d'un mouvement qui le dépasse. La Roue du Dhamma tourne et ils sont désormais des centaines de milliers. Ensemble, ils cheminent vers un même but. Par introspection, purification et compassion, tous contribuent individuellement à faire du monde un monde meilleur.

Il ouvre les yeux. Sa séance est terminée. Ce n'est pas tous les jours que sa pratique est aussi profonde et éprouvante. Combien d'impuretés a-t-il pu éliminer ce matin ? De quelles vies passées étaient-elles tributaires ? Sa Metta aura-t-elle une influence significative ? Mais qu'importent à vrai dire ces questions philosophiques futiles... S'il lui arrive de se les poser, il n'a aucune certitude au sujet de ses vies antérieures, ni aucune envie de prouver l'existence des *sankhāra*. La seule chose dont il est certain est que tout, dans son expérience, confirme que Vipassana porte ses fruits et lui confère un bonheur palpable. Et n'est-ce pas au fond tout ce qui compte ? Sa séance de méditation, comme chaque matin, ne fut-elle pas on ne peut plus bénéfique ? Ses batteries semblent en effet bien rechargées. Il se sent posé et attentif, frais et dispos, prêt pour affronter avec équanimité une autre journée de travail productif.

### 3.2 Une retraite dans un centre de méditation Vipassana

Le récit qui précède est exemplaire de ce à quoi ressemble un matin dans la vie d'un « méditant sérieux », dirait Goenka, qui pratique Anapana, Vipassana et Metta en suivant son enseignement à la lettre. Méditer ainsi, on le voit, n'est pas un loisir sans implication. Cela engage l'histoire entière de l'adepte et étend ses ramifications sur toute sa manière de vivre et d'interpréter la réalité. Le récit se voulait d'ailleurs une description ethnographique et phénoménographique<sup>133</sup> montrant combien Vipassana n'est pas qu'une « technique » mais procède d'un apprentissage élaboré. On ne naît pas méditant Vipassana. On le devient par un processus de socialisation secondaire. C'est dans les retraites de dix jours – douze jours en

<sup>133</sup> Contrairement à la *phénoménologie*, soit l'étude transcendantale des lois de l'apparition à la conscience des phénomènes, la *phénoménographie* est l'étude empirique des manières qualitatives, limitées en nombre, selon lesquelles différents types de phénomènes sont expérimentés, perçus, conceptualisés et compris par le sujet humain. Cette discipline est née des études de l'apprentissage, en Suède. Elle a progressivement été exportée dans des champs autres que celui de l'éducation, se transformant en une méthode qualitative générale pour la description des différentes manières de concevoir le monde. À ma connaissance, la sociologie ne semble pas avoir fait son miel de l'approche phénoménographique. Voir F. Marton. 1994. « Phenomenography » in H. Torsten et T. N. Postlewaite (ed.) *The international Encyclopedia of Education*, Oxford, Pergamon, p. 4424-4442.

incluant ceux de l'arrivée (jour zéro) et du départ (jour 11) – que les futurs méditants apprennent le système, technique et théorique, qu'ils appliqueront ensuite par eux-mêmes.

Les retraites remplissent trois principales fonctions. Une fonction initiatique : introduire aux choses sacrées du Dhamma et à la communauté des méditants Vipassana qui les préserve, appelée Sangha. Une fonction rhétorique : persuader de la valeur de cette doctrine et de la nécessité de sa pratique. Une fonction évangélique : la propager. Cette section analyse les processus liés aux deux premières. La troisième découle pour sa part de leur synergie : en initiant et en persuadant des profanes, les retraites produisent des témoins qui témoigneront à d'autres de l'efficacité de la méditation et de la vérité du Dhamma.

### 3.2.1 Un processus rituel

Les retraites suivent ce que les anthropologues Arnold van Gennep et Victor Turner considèrent comme le processus archétypique des rites de passage<sup>134</sup>. Ce processus comporte trois phases qui produisent des changements qualitatifs chez le participant, qui acquiert un statut social nouveau au terme de son passage :

1) Une phase de *séparation*, dite « préliminaire », où ce dernier quitte sa vie, ses obligations, son groupe d'appartenance et sa position sociale. Il y a rupture, discontinuité normative et hiérarchique, mort sociale de l'individu, dépouillement transitoire de ses attributs mondains.

2) Une phase de *transition*, dite « liminaire », en marge de la structure et des conditions sociales qui viennent d'être quittées. L'« être liminaire » – car on ne peut parler d'un « individu » à part entière – y occupe un statut ambigu, sans possession, sans distinction vestimentaire et dans une relative indistinction des sexes. Il se retrouve dans une position passive, soumis à des « épreuves », en réclusion, dans un domaine régi par des règles nouvelles et temporaires. Ce qui se vit durant cette période de liminarité est centré sur le présent et, par contraste avec la vie normale, sans rapport avec le passé et l'avenir. Les sujets du rite évoluent ensemble dans un mode de socialité que Turner appelle la *communitas* : une

<sup>134</sup> A. Van Gennep. 1992 (1909). *Les rites de passage*, Paris, A. et J. Picard Éditeurs ; V. Turner. 1969. *Le phénomène rituel. Structure et contre-structure*, Paris, PUF.



communauté homogène et non-structurée, où tous sont égaux et, dans un esprit d'humilité et de camaraderie, « se soumettent ensemble à l'autorité générale des aînés rituels<sup>135</sup> ».

3) Une phase de *réagrégation*, dite « post-liminaire », où le passage est consacré et où la personne, avant de retourner parmi les siens, se voit attribuer un statut nouveau, avec les droits et les obligations que cela lui confère dans l'univers auquel elle vient d'être initiée.

Ce processus rituel triparti se rencontre en tous points dans les retraites Vipassana. Aux étapes de séparation, de transition et de réagrégation correspondent respectivement l'arrivée au centre de méditation (le jour zéro), l'apprentissage de Vipassana, en communauté et dans une stricte observance des règles du centre (du jour 1 au jour 10), ainsi que la clôture de la retraite et le retour à la vie normale (le jour 11). En suivant l'enchaînement chronologique des moments de l'arrivée, du séjour et du départ, je décris dans ce qui suit une retraite-type au Centre de méditation Vipassana du Québec.

#### A. L'arrivée : consentir

Quiconque ne se lève pas un matin avec une envie soudaine de pratiquer Vipassana. Entre le moment où un candidat potentiel entend parler de Vipassana et le jour de sa première retraite, il s'écoule rarement quelques jours, en général des semaines, des mois ou des années, comme ce fut mon cas<sup>136</sup>. Durant cette phase préliminaire, beaucoup de choses se seront passées dans

<sup>135</sup> *Ibid.*, p. 97.

<sup>136</sup> J'entendis parler de Vipassana pour la première fois en voyant l'affiche de la conférence donnée par Goenka en 2002 à l'UQAM (annexe G). Curieux, mais ne pouvant y assister, je pris la peine de visiter le site web indiqué, qui me laissa pensif et curieux. En 2005, lors d'un voyage en Thaïlande, après en avoir oublié l'existence, plusieurs voyageurs me recommandèrent d'essayer une retraite dans la tradition de Goenka (les retraites sont très populaires en Thaïlande où elles font partie de la gamme des expériences spirituelles et touristiques diversifiées offertes aux voyageurs avides de sensations fortes). J'ai alors tenté par deux reprises de participer à une première retraite, mais chaque fois des problèmes de santé m'en empêchèrent. En 2007, cherchant un thème pour mon mémoire, je me suis souvenu de Vipassana et me suis inscrit à une retraite au centre de Sutton, prévue pour le mois d'avril, que j'ai à nouveau annulé, cette fois-ci à cause d'une fin de session monstrueuse à l'université. L'été de cette même année, lors d'un voyage en Inde, je m'inscrivis pour la quatrième fois à une retraite, celle-là au Centre de méditation Vipassana de Sravasti. À mon arrivée, après trois jours de train et d'autobus – je revenais du Tamil Nadu, complètement au Sud – je découvris à ma grande consternation que la retraite n'aurait pas lieu : les rivières en provenance du Népal et s'écoulant dans la plaine avaient débordé, inondant le complexe de Dhamma Suvatti d'un mètre d'eau, que je dus braver à la nage pour discuter avec le concierge de l'endroit qui m'offrit un tchaï délicieux et m'expliqua la situation, assis sur le toit. Deux jours plus tard, après avoir côtoyé quelques pèlerins et visité comme eux les ruines de Sravasti – ville sacrée du bouddhisme, situé au Nord du pays, où l'Éveillé aurait dit-on enseigné et séjourné avec la Sangha durant plus d'une vingtaine de moussons – je résolus, devant la canicule qui sévissait à une température de plus de quarante cinq degrés celsius, humidité en sus, d'aller passer les trois dernières semaines de mon voyage dans le Nord-Ouest du pays, au frais, à Dharamshala. Trois jours de transport plus tard, après avoir été témoin d'une bagarre sanglante dans le bus, j'arrivai à Dharamshala,



l'esprit du futur méditant. Ce dernier aura pondéré sa décision. Il l'aura inscrite dans la cohérence interne de sa trajectoire biographique. Il aura pris la peine de s'informer sur ce qu'est Vipassana. Il aura peut-être fait des recherches sur internet ou lu un des nombreux livres publiés sur le sujet. Il aura peut-être visionné un des films inspirants produits par l'organisation. Il aura peut-être visité le centre le plus près de chez lui lors d'une journée portes ouvertes. Issues de son entourage ou rencontrées lors de sa visite, les personnes lui ayant parlé des retraites lui auront également parlé de la trace indélébile laissée par Vipassana sur leur cheminement personnel et des bienfaits que méditer leur apporte depuis.

Le participant visite le site de l'Académie Vipassana et prend connaissance de la brochure destinée aux futurs participants, distribuée aussi en format imprimé (annexe H). Il lit et relit l'*Introduction à la technique* et le *Code de discipline* qu'il doit respecter lors d'une retraite. Il consulte le calendrier de Dhamma Suttama et choisit une des retraites indiquées. Il remplit le formulaire électronique d'inscription<sup>137</sup>. S'il n'est pas refusé, il reçoit un courriel lui confirmant son inscription<sup>138</sup>. Il trouve le moyen de prendre congé durant une douzaine de jours, en abandonnant ses obligations familiales, professionnelles ou académiques.

Ces étapes préliminaires font un tri sélectif des participants, ne retenant que les intéressés. Car s'il faut d'abord entendre parler des retraites Vipassana, encore faut-il se sentir interpellé et, au moment de s'inscrire formellement, avoir à l'avance été convaincu d'au moins deux choses : qu'y est transmis un contenu qui en vaut la peine et que la tradition de Goenka est une source d'autorité légitime en la matière. Si ce qu'ils ont lu, entendu ou imaginé avant leur arrivée ne les a pas totalement persuadés, ils en font du moins l'hypothèse. Seuls ceux disposés à faire ce « pari » s'embarquent dans l'aventure à laquelle les convie une retraite. Comme dans toute psychothérapie, un tel pari est la condition d'un consentement

---

complètement exténué. Dans un cyber café, une voyageuse italienne m'apprit qu'elle venait de terminer une retraite au centre Vipassana à proximité et qu'une autre commencerait dès le lendemain. Je connaissais l'existence d'un centre à Dharamshala, mais l'avais oubliée. Je me rendis à Dhamma Sikhara sans m'inscrire, participai à une première retraite et ainsi débuta l'enquête. Lorsque j'eus l'occasion de raconter cette longue histoire à des anciens méditants, nombreux furent ceux à me dire que tel devait être mon destin, qu'il ne devait sans doute y avoir dans tout ça aucun hasard, que mes retraites avortées et l'enchaînement des incidents récents étaient de toute évidence des signes pour me montrer que je n'étais pas tout à fait mûr pour Vipassana. Tel aurait été mon karma. Ainsi agirait le Dhamma. Ainsi surviendrait Vipassana au bon moment dans nos vies.

<sup>137</sup> Calendrier des cours offerts à Dhamma Suttama : <http://www.dhamma.org/fr/schedules/schsuttama.shtml>

<sup>138</sup> Les participants sont rarement refusés lors d'une première retraite. Seuls ceux souffrant de problèmes mentaux ou physiques graves sont sujets à l'exclusion. La sélection devient plus sévère pour les anciens étudiants qui reviennent participer à d'autres retraites sans avoir conformé leur mode de vie au Dhamma.

provisoire qui pourra ou bien se consolider en des degrés d'adhésion variables, ou bien se rompre si les intéressés n'y trouvent pas leur compte et ne sont pas convaincus<sup>139</sup>.

Jour zéro. Les participants se rendent à Dhamma Suttama, situé dans les Cantons de l'Est du Québec. Quelques-uns viennent de loin, parfois d'autres provinces canadiennes ou d'ailleurs. Plusieurs méditants ont été mis en contact par le centre et arrivent en covoiturage. À leur arrivée, en après-midi, ils découvrent un paysage champêtre : perché sur une colline, le centre offre une vue panoramique de la vallée de Sutton et est entouré d'une forêt de chênes et d'érables traversée de sentiers pédestres. Un endroit magnifique où peut être ressentie une énergie propice au travail spirituel et qui grandirait avec les années, dit-on<sup>140</sup>.

Dans la salle à manger, ceux qui servent la retraite leur réservent un accueil chaleureux. Certains des servants viennent de participer à la retraite précédente et ont choisi de rester pour travailler bénévolement. D'autres viennent de l'extérieur spécialement pour l'occasion. Quelques-uns sont des servants permanents qui habitent à proximité, pour se consacrer pleinement au Dhamma. En voulant leur serrer la main, s'ils l'ignoraient, les participants apprendront que les contacts physiques sont proscrits dans les centres Vipassana.

Les arrivants s'enregistrent au comptoir. Ils doivent relire le *Code de discipline* et remplir une version manuscrite du formulaire auquel ils ont déjà répondu sur internet (voir annexe I). Ils signent le document qui l'engage à rester au centre pour toute la durée du cours et certifie qu'ils sont capables de l'entreprendre. On les invite aussi à se départir de leurs objets de valeur qui seront conservés en lieu sûr et leur seront remis à la fin de la retraite. Chaque personne s'installe dans une chambre qu'il partagera avec une autre personne, dans le bâtiment principal ou dans une case extérieure.

Une fois installés, certains se reposent ou en profitent pour faire un repérage des lieux : salle de méditation, bureau, cuisine, toilettes, sentiers pédestres. D'autres reviennent patienter dans la salle à manger, animée de discussions et d'éclats de rires, de rencontres et de retrouvailles, une vie sociale ne laissant en rien présager le silence des prochains jours. Nouveaux et anciens méditants font connaissance. Certains se connaissaient déjà, mais

<sup>139</sup> T. Nathan. 2001. *Nous ne sommes pas seuls au monde*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, p. 115.

<sup>140</sup> Selon les dires, le Centre a été choisi, entre autres raisons, pour l'atmosphère particulièrement auspiciuse que ses fondateurs ont pu ressentir dès leur découverte du site. Une croyance qui circule dans la communauté des méditants veut aussi que plus le temps passe, en amenant de plus en plus de méditants chaque année, plus le site s'en trouverait purifié et la qualité de son rayonnement accrue. Par sa visite du centre en 2002, Goenka aurait considérablement contribué à cet accroissement. Cette croyance participe à la sacralisation des lieux de pratique.

ignoraient leur commun intérêt. Les uns racontent comment ils ont entendu parler de Vipassana. Les autres partagent leurs expériences de retraites antérieures. Pour les anciens, c'est aussi l'occasion de retrouver et d'échanger avec ceux et celles qu'ils n'ont pas vus depuis longtemps. Si plusieurs prennent grand plaisir à socialiser, d'autres préfèrent admirer par la fenêtre le soleil couchant à l'horizon, au-delà de la vallée, derrière le Mont Pinnacle, signe qu'un jour nouveau approche. D'autres tournent quant à eux le regard vers l'intérieur et se recueillent déjà en silence, suspendus devant l'ampleur de la tâche à venir.

18h00. Un repas végétarien léger et du thé sont servis. Des discussions se poursuivent. Les derniers arrivants finissent de s'installer et rejoignent les autres dans la salle à manger.

19h00. Le servant responsable de la retraite (appelé *manager*) indique le, la ou les professeurs en charge de la retraite et présente les autres servants à leur disposition (tous sont des anciens étudiants bénévoles). Il explique le fonctionnement de la retraite en détails, dont les règles de la ségrégation des sexes et du Noble Silence. Pour éviter les contacts entre hommes et femmes, le centre est divisé en deux sections et muni, dans la salle à manger, d'une cloison de tissu bleu. Le Noble Silence interdit aux méditants de communiquer durant la retraite, ce qui inclut la communication non verbale et les échanges de regards. Ils peuvent s'adresser aux servants pour des questions de logistique et aux enseignants pour des questions liées à la méditation. Si des personnes s'entêtent à ne pas respecter le Noble Silence durant la retraite, il leur sera demandé de quitter le centre. De même en est-il pour le respect de l'horaire quotidien et des autres règles auxquelles les étudiants choisissent de se plier.

Après ces instructions, le rideau sépare les hommes des femmes et officialise la ségrégation. Le Noble Silence débute. On fait monter les méditants dans la salle de méditation. Ils se déchaussent avant d'entrer. Chacun reçoit une place qu'il conservera toute la retraite. Placés en ordre hiérarchique d'ancienneté, tous font face aux enseignants : hommes à gauche, femmes à droite (voir l'annexe J). Qu'ils aient eu ou non le temps de faire connaissance, tous se sentiront bientôt unis par une solidarité silencieuse. Durant dix jours, cette solidarité se maintiendra d'elle-même, sans parole, par l'unique coprésence de leurs corps et de leurs esprits qu'ils sauront soumis aux mêmes rigueurs, aux mêmes regards, au même dressage, à la même vigilance, à la même discipline extérieure comme intérieure<sup>141</sup>.

---

<sup>141</sup> On retrouve à l'œuvre, dans les centres Vipassana et leur fonctionnement matériel, la même logique de surveillance panoptique que Michel Foucault voit à l'œuvre dans les prisons modernes (*Surveiller et punir*, Paris,

20h00. Le professeur affecté à la chaîne stéréo active le premier enregistrement. La voix de Goenka se fait entendre en anglais, suivie d'une traduction française. Le maître salue les « nouveaux » et les « anciens » étudiants, une distinction statutaire qui sera récurrente dans ses discours. Il explique que la retraite qu'ils entreprennent est un processus sérieux et que certaines formalités sont nécessaires pour qu'ils puissent recevoir la sagesse découverte par l'Éveillé. Ces formalités, auxquelles sont habitués les anciens étudiants, sont des vœux que les participants doivent prononcer et appliquer durant les dix jours :

A) la prise de Refuge dans les Trois Joyaux (le Bouddha, le Dhamma et la Sangha, c'est à dire l'ensemble de tous les méditants Vipassana<sup>142</sup>) ;

B) le respect des Cinq Préceptes *de la sīla*, la moralité bouddhique : 1) ne pas voler ; 2) ne pas tuer ; 3) ne pas avoir d'inconduite sexuelle ; 4) ne pas mentir ; 5) ne pas consommer d'intoxicants (alcool, drogue, tabac). Comme les moines ont coutume de faire, les anciens étudiants doivent respecter trois préceptes supplémentaires : 6) ne pas manger après midi ; 7) ne porter aucun ornement corporel ; 8) ne pas dormir sur des lits luxueux (plusieurs choisissent de dormir sans matelas, par terre ou sur leur sommier de bois) ;

C) la Triple Reddition, la remise de soi, en toute confiance, à la technique, à la discipline en vigueur au centre et à l'enseignant ;

D) la Requête du Dhamma, soit de l'enseignement du Bouddha. À ce point de la retraite, cette requête consiste à demander que soit enseignée Anapana.

Pour accomplir ces quatre formalités, Goenka invite les étudiants à chanter à sa suite leurs formules palies traditionnelles. Une fois cela fait, il enseigne Anapana, qui consiste à respirer naturellement, en portant attention à la région contenue entre le nez et la lèvre supérieure. Anapana sert à développer *samādhi*, la concentration et la maîtrise de l'esprit. En éveillant les étudiants à la relation inconsciente qui unit le corps et l'esprit, elle permet aussi le passage du connu vers inconnu, d'un niveau grossier à un niveau ignoré de réalité.

---

Gallimard, 1975). Pas étonnant que Vipassana se révèle aujourd'hui une alternative compatible avec le milieu carcéral, pour réformer les prisonniers.

<sup>142</sup> Les Trois Joyaux forment le cœur de toute tradition bouddhique. Par contre, l'idée voulant que la Sangha soit composée des seuls méditants Vipassana – ou « de toute personne « sainte, de toute personne qui se purifie », dit ailleurs Goenka – est une invention moderniste propre à la tradition de Goenka. La Sangha, traditionnellement, n'inclut dans le Theravada que les moines, en excluant les femmes et les laïcs.

21h00. La séance inaugurale se termine. La retraite est officiellement commencée et avec elle la phase liminaire du processus rituel. Tous regagnent leurs chambres et sont invités à maintenir la pratique d'Anapana qu'ils poursuivront dès le lendemain matin.

## B. Le séjour : apprendre

Jour 1 : 4h00. Les étudiants sont réveillés par un son harmonique et tout à fait singulier, celui des gongs de bronze birmans utilisés dans les centres Vipassana (annexe K). Une fois levés, ils se rendent dans la salle pour la méditation de groupe qui débute à 4h30. Au milieu de la séance se font entendre les chants matinaux de Goenka, qui récitent des soutras du Canon Pali. Ceux-ci auraient, affirment certains, des qualités vibratoires spéciales pour stimuler leur pratique. S'ils ne peuvent en saisir le sens, les étudiants s'habitueront peu à peu à cette voix basse et gutturale qui les accompagnera chaque matin et à d'autres moments de la journée.

Les chants se terminent vers 6h30. Le gong retentit à nouveau et annonce le déjeuner. Pour dix jours, comme un métronome, il continuera à battre le rythme des levers, des périodes de méditation et des autres étapes de l'horaire quotidien :

4h00 .....	Coup de gong et lever
4h30 – 6h30 .....	Méditation individuelle ou en groupe dans la salle de méditation
6h30 – 8h00 .....	Petit déjeuner et repos
8h00 – 09h00 .....	<b>Méditation de groupe dans la salle</b>
9h00 – 11h00 .....	Méditation individuelle ou en groupe dans la salle
11h00 – 12h00 .....	Repas du midi
12h00 – 13h00 .....	Repos
13h00 – 14h30 .....	Méditation individuelle ou en groupe dans la salle
14h30 – 15h30 .....	<b>Méditation de groupe dans la salle</b>
15h30 – 17h00 .....	Méditation individuelle ou en groupe
17h00 – 18h00 .....	Collation pour les nouveaux étudiants, thé pour tous et repos
18h00 – 19h00 .....	Méditation individuelle ou en groupe dans la salle
19h00 – 20h15 .....	<i>Discours de Goenka sur le Dhamma</i>
20h15 – 21h00 .....	<b>Méditation de groupe dans la salle</b>
21h00 – 21h30 .....	Rencontres facultatives avec l'enseignant pour des questions
21h30 .....	Repos et fermeture des lumières

L'horaire est réglé au quart de tour. Il ne laisse pas de place aux distractions. La méditation est pratiquée dix heures par jour. Trois méditations de groupe sont guidées par des instructions de Goenka. Aux autres séances, dépendant du programme spécifique de la journée, les étudiants peuvent choisir de méditer en groupe ou seuls, dans leurs quartiers, jamais à l'extérieur. Au lever, le midi et pendant les périodes de repos, ils peuvent sortir dehors, marcher en forêt et se dégourdir dans les limites du centre. Jogging, yoga et autres activités physiques ne sont pas permis. Les servants suivent le même horaire, mais ne sont tenus qu'aux trois méditations de groupe. Ils respectent les mêmes règles, sauf le Noble Silence et la ségrégation des sexes, l'organisation de la retraite les forçant à discuter et à se côtoyer. Ils ont leurs propres quartiers pour se reposer et ont des moments libres. La musique et les lectures sans lien avec Vipassana sont interdites. Ils sont plutôt invités à consulter la bibliothèque mise à leur disposition dans la salle commune des servants.

Le séjour comporte deux volets appelés *paripatti* : la pratique du Dhamma, le jour, et *pariyatti* : l'étude du Dhamma, en soirée. Chaque soir, à 19h00, après quinze heures de veille, dont dix passées à méditer, les étudiants se réunissent pour écouter les discours de Goenka sur le Dhamma (*Dhamma discourses*). Soir après soir, ils assimilent une vaste théorie qu'ils s'habituent, jour après jour, en méditant, à incorporer, à confirmer et à percevoir comme une vérité vécue. Ce processus est une dialectique continue entre une mise en forme du corps, à la lumière d'une expérience, et une mise en forme de la pensée, à l'ombre des discours de Goenka. Ces discours sont présentés sur téléviseur. Le maître est filmé en compagnie de sa femme, assise à sa gauche. Mataji, comme on l'appelle, ne prend part à aucun des monologues de son mari, qui durent un peu plus d'une heure. Les enseignants manipulent le matériel audio-visuel, répondent aux questions, mais ne donnent aucun discours<sup>143</sup>.

Les repas du matin et du midi sont préparés par les servants en respectant un menu prédéfini et équilibré. Les anciens étudiants se privent de nourriture après midi tandis que les

---

<sup>143</sup> Goenka explique son refus de laisser ses assistants discourir à sa place lors des retraites : « *The whole idea is that people should get the real message of Dhamma. And it must be uniform. If one message comes from one teacher and another from another teacher, there are differences and students will become confused. People listen to the lecture on video and instructions on audio, and if they don't understand something, the assistant teacher is there to explain* » (S. N. Goenka. 2003. « *Pure Attention* », loc. cit., p. 29.) Or, à regarder de près, cette explication ne se révèle-t-elle pas contradictoire en vertu du fait que Goenka croit d'une part que les moines theravada, comme il le prétend, ont réussi à conserver l'enseignement du Bouddha dans sa « pureté originelle », durant vingt-cinq siècles de transmission orale, sans magnétophone ni téléviseur pour en uniformiser le contenu, tandis qu'il entretient d'autre part une confiance imparfaite dans la capacité de ses propres disciples d'enseigner le « vrai message du Dhamma », sans le déformer, sans produire de confusion, ce que de toute évidence il affirme être le seul à pouvoir accomplir ?

nouveaux mangent une collation. La nourriture est servie sous forme de buffet. Les étudiants se servent à volonté, mais sont encouragés à manger peu pour éviter la somnolence. À Sutton, comme dans tous les centres de la tradition, les repas sont végétariens. La chair animale, y compris les œufs, est dite incompatible avec Vipassana. Issue d'une violence, donc porteuse de vibrations impures, elle serait impropre à la purification de l'esprit<sup>144</sup>.

Anapana est pratiqué du jour 1 au jour 3. Goenka donne à chaque séance de groupe des conseils supplémentaires pour calmer l'agitation mentale et aiguïser l'attention. Le jour 4, les retraitants maîtrisent assez bien Anapana et, avec une attention extrême, ressentent des sensations raffinées à la sortie des narines. Vers 15h, ils sont initiés à Vipassana. À l'instar des formalités du premier soir, ils sont enjointes à demander, en pali, que la technique originelle du Bouddha leur soit transmise. Cela fait, Goenka leur explique comment pratiquer Vipassana. Ils apprennent à diriger leur attention au sommet du crâne et à faire l'inventaire de chacune des parties de leur corps. Cet inventaire se fait minutieusement, centimètre par centimètre, en identifiant chaque sensation : chaleur, picotement, humidité, lourdeur, etc. Ils apprennent plus tard à faire un « balayage » continu et plus général de leur corps, de la tête aux pieds et des pieds à la tête (*body sweeping*). Au départ, des parties du corps sont souvent récalcitrantes et inaccessibles à la conscience. Cela peut-être le ventre, le dos, les pieds, les oreilles, le cœur, les poumons, etc. Cela survient moins souvent dans le cas du visage, des mains et des bras, qui sont en général plus facilement pénétrables. Le développement de l'attention somatique, sa localisation et les types de sensations ressenties varient d'une personne à l'autre. Mais plus les jours passeront, plus chacun parviendra à découvrir des sensations discrètes dans ces « points aveugles » du corps.

C'est en suivant cette méthode qu'à chaque nouvelle séance, et pour le reste de leur séjour, les étudiants s'entraînent à n'éprouver aucune répulsion envers les sensations grossières qu'ils ressentiront en explorant leur corps, si désagréables soient-elles, ni aucune attirance envers les plus subtiles, si agréables soient-elles. Ils se déshabituent ainsi à réagir avec avidité ou aversion, au profit d'une égalité d'âme permanente. Ils ne doivent pas non plus interpréter les sensations, mais simplement les regarder apparaître et disparaître. Ils doivent apprendre à observer la réalité telle qu'elle est et non telle qu'ils voudraient qu'elle soit. Tôt ou tard, parfois dès la première séance, ce balayage répété les conduira à une

---

<sup>144</sup> S. N. Goenka in W. Hart, *op. cit.*, p. 66.



expérience bouleversante appelée *bangha*. Celle-ci se produit lorsque l'attention s'intensifie à tel point dans l'ensemble du corps que des sensations excessivement fines deviennent perceptibles. Goenka les assimile à des vibrations subatomiques :

Les sensations grossières, consolidées, se sont dissoutes en vibrations subtiles qui apparaissent et disparaissent avec une grande rapidité, et la solidité de la structure psycho-somatique disparaît. Ce qui était émotion solide, intense, sensation solide, intense, s'est dissout et il ne reste plus que vibrations. C'est l'état de *bangha*, la dissolution, où l'on fait l'expérience de la vérité ultime de l'esprit et de la matière : apparition et disparition constantes, sans aucune solidité<sup>145</sup>.

Tout en étant encouragés à la faire advenir, les étudiants doivent rester équitables lorsque survient cette conscience somatique aiguë et généralisée dans l'ensemble du corps. Ils sont même mis en garde contre l'attachement qu'ils peuvent développer envers les flux libres (*free flow*) de sensations plaisantes que la majorité ressent à un moment ou l'autre. L'équité serait la clef pour éradiquer leurs *sankhāra* accumulés, que *bangha* ferait ressurgir des couches les plus profondes de l'inconscient. Pour faciliter ce processus de purification des souillures de l'esprit, dit de « déconditionnement », Goenka, paradoxalement, les conditionne à voir dans le caractère transitoire de ces vibrations la preuve expérimentale d'*anicca*, la loi de l'impermanence. « *Anicca, anicca, anicca* », répète-il tout au long des dix jours<sup>146</sup>.

Le soir du même jour (jour 4), tous sont initiés à la pratique d'*adhiṭṭhāna*, une assise immobile servant à renforcer la détermination (*sitting of strong determination*). Cela consiste à s'asseoir durant une heure, en prenant la résolution de ne pas bouger jusqu'à la fin de la séance. En plus d'affermir la volonté, *adhiṭṭhāna* aide à cultiver l'équité et l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, celle des sensations tout comme celle des situations de la vie courante auxquelles on ne peut rien changer. À partir du jour 4 et pour le reste du séjour, Vipassana est pratiqué conjointement à cet effort d'immobilité, trois fois par jour, à chaque séance de groupe. Comme la retraite entière, *adhiṭṭhāna* est un exercice ascétique difficile, surtout pour ceux qui manquent de flexibilité, qui ont des problèmes articulaires ou qui ne sont tout simplement pas habitués à s'asseoir en tailleur. Les premières fois, beaucoup

<sup>145</sup> S. N. Goenka in W. Hart. 1996. *Résumés des propos sur le Dhamma*, Montréal, Les Atriums, p. 66-67.

<sup>146</sup> « *Anicca, anicca, anicca* » est répété à tel point par Goenka qu'il s'agit du titre que Yogavacara Rahula donne au chapitre de son autobiographie dans lequel il relate sa première retraite de méditation Vipassana. Cf. Y. Rahula, *op. cit.*, chapitre 8 (« *Anicca, Anicca, Anicca* »), p. 133-150.

peinent à rester immobiles, vérifiant du coin de l'œil pour voir s'ils ne sont pas les seuls. Durant les pires élancements, et à n'importe quel moment de la retraite, les anciens étudiants, assis aux premiers rangs, le dos droit, immobiles, leur serviront de modèles.

Submergés par la douleur, d'autres se lèvent ou pleurent. Goenka explique que la cause principale de cette douleur, comme des autres inconforts physiques et émotionnels ressentis au cours d'une retraite, n'est pas physique : « La vraie raison de cette douleur, ce sont les impuretés de l'esprit qui se manifestent dans le corps, et il se révolte<sup>147</sup>. » Mis à nu par la technique, délogés par le « feu » de l'équanimité, les *sankhāra* « malsains » (*unwholesome*) remontent à la surface et produisent la douleur physique :

Il est vrai que le terme « brûler » *n'est pas une métaphore*. À certains moments, je sens véritablement mon corps comme s'il était en feu. « Très bien, m'encourage Goenka, ce sont les traces des colères passées, de l'avidité, qui sont ainsi brûlées. Continuez, brûlez toute la nuit. Vous avez beaucoup à brûler. »<sup>148</sup>

La douleur est utilisée à une fin purificatrice et comporte une dimension sacrée, comme dans tant d'autres traditions<sup>149</sup>. Elle n'est pas une douleur vulgaire, profane. Elle est autre chose. Comme *bangha*, elle est une fenêtre sur une dimension cachée de la condition humaine normale et une porte d'accès vers sa transcendance. Accueillie comme il le faut, avec équanimité, elle confirme au méditant son ascension progressive vers un idéal de perfection morale et spirituelle. Sur le plan initiatique, la fonction de cette épreuve physique est la même que dans les sociétés qui pratiquent le marquage de leurs membres : elle sert à produire l'identification de l'individu au groupe, par l'acquisition d'un savoir qui s'ancre à jamais dans le corps. Le dolorisme pratiqué lors des retraites Vipassana n'est pas le signe d'une « pulsion masochiste, mais bien le désir de fidélité à la loi, la volonté d'être, ni plus ni moins, l'égal des autres<sup>150</sup>. » Peu nombreux sont ceux qu'une incapacité à observer leurs inconforts physiques pousse à abandonner la retraite. En général, ceux qui quittent le centre le font

<sup>147</sup> Goenka in D. Godrèche, *op. cit.*, p. 60.

<sup>148</sup> Italique original : J.-C. Sée. 1977. « Dix jours de méditation Vipassana » in L. Pauwels (dir.) *Question de Spiritualité, tradition, littérature*, no. 21, p. 96.

<sup>149</sup> A. Glücklich. 2001. *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*, Oxford University Press.

<sup>150</sup> P. Clastres. 1978. « De la torture dans les sociétés primitives », *La Société contre l'État*, Paris, Éditions de minuit, chapitre 10, p. 159.

moins dérangés par la douleur que profondément déçus ou irrités par le fonctionnement, la ritualité ou le contenu doctrinal de la retraite. Lors d'une retraite les sources d'irritation sont infinies. Toute irritation, en étant interprétée comme une aversion, peut être récupérée pour confirmer le système de Goenka, même une irritation du méditant envers sa propre incapacité à ne pas éprouver d'aversion ou encore une irritation intellectuelle envers le système proposé.

Pour ceux qui restent jusqu'au bout, la douleur cesse peu à peu d'être désagréable. Elle devient une sensation comme les autres, observée sans jugement, comme les souvenirs « douloureux » que chacun aura l'occasion de passer en revue. Unis dans une même mise à l'épreuve d'eux-mêmes, les méditants Vipassana s'accoutument tôt ou tard aux désagréments physiques et émotionnels. Ils le doivent : cette accoutumance est la condition du devenir-méditant. Obstacle à l'oubli, chaque nouvelle retraite réimprimera dans la chair et la mémoire l'appartenance à une communauté. Qu'ils continuent ou non à méditer, tous sans exception, moi y compris, se rappellent de leur initiation comme une des expériences les plus difficiles et les plus marquantes de leur vie.

À partir du jour 7, les étudiants sont encouragés à rester contemplatifs jour et nuit : durant les pauses, les repas, en marchant, en observant le paysage, sous la douche et même durant leur sommeil. Certains arrivent à évoluer sans penser dans une pleine conscience des moindres détails de leur environnement. Les odeurs apparaissent alors plus riches, les saveurs plus gouteuses, les couleurs plus intenses, les formes plus complexes, les mouvements plus intenses, les sons plus distincts, leur respiration plus profonde, leurs idées plus claires, la vie plus belle, plus riche, et eux-mêmes plus présents et heureux qu'à l'ordinaire. Il s'agit d'un bonheur qui trouve sa source en lui-même et non dans la satisfaction d'un désir. Les plus appliqués maintiennent cet état de quiétude et de lucidité durant de très longues périodes et leur perception du temps et de sa valeur s'en trouve altérée<sup>151</sup>. Immergés dans le présent, sans penser à hier ou à demain, le temps devient un espace de liberté et non le contenant restrictif d'une identité qui, de toute façon, nullement figée, n'existe pas. Suspendu, le temps donne l'impression paradoxale que chaque instant est éternel mais, après coup, que la retraite en entier n'aura elle-même duré qu'un instant. Cet état de conscience exceptionnel se prolonge parfois au-delà de la retraite, durant des jours, et devient, à des degrés variables, un état

---

<sup>151</sup> Sur la phénoménologie bouddhique et l'altération de la temporalité par la méditation Vipassana : P. Novak. 1996. « Buddhist meditation and the consciousness of time », *Journal of Consciousness Studies*, vol. 3, no. 3, p. 267-277.

normal que les méditants sérieux chercheront à maintenir : « J'ai quitté le cours excité et impressionné par la technique dont l'effet continua à se faire sentir bien au-delà de son rayonnement post-retraite normal, qui ne dure en général que quelques semaines<sup>152</sup>. »

Tous ne jouissent pas d'un tel état de grâce à chaque retraite. Il arrive en fait à tous les participants d'être assaillis par des pensées obsédantes et des émotions qui éprouvent durement leur concentration, leur équanimité et leur capacité de pratiquer Vipassana correctement, à plus forte raison lorsqu'ils sont des nouveaux étudiants. Comme l'illustre le témoignage de Stephen, sans les empêcher d'en tirer partie, ceux pour qui lâcher prise et rester dans l'ici-maintenant est impossible auront une perception inverse du temps. La retraite leur sera longue et ardue :

J'ai quitté le Northwest Vipassana Center vidé émotionnellement, mais en me sentant aussi étonnamment rafraîchi. Dix jours à n'avoir rien d'autre à faire que penser est un temps terriblement long, une occasion pour laisser son esprit explorer chaque sale petite chose que l'on avait cru bon d'enterrer par sécurité. Durant les méditations, je ne pouvais empêcher mon esprit de revisiter mes souvenirs et les expériences que j'avais dû affronter des années auparavant ; elles ne cessaient de sourdre dans ma conscience, me forçant à les examiner et à négocier avec chacune d'elle. J'ai laissé couler des larmes entre les séances, en marchant sur la propriété, mais elles étaient des larmes saines, des larmes qui auraient dû être versées il y a bien des années<sup>153</sup>.

Les dix jours sont uniques d'une retraite à l'autre et vécus différemment par chacun. Comme face à l'expérience de la mort, tous ont l'occasion de passer en revue leur vie entière. Ils s'apparaissent alors à eux-mêmes sur le mince fil du présent, suspendu entre un passé qui n'existe plus et un futur qui n'existe pas. Tôt ou tard, en cette retraite ou une autre, ils feront face à leurs nostalgies, à leurs insatisfactions actuelles et à leurs projections fantasmatiques vers l'avenir. Ces affects se manifesteront dans leur corps sous forme de jeux de sensations

<sup>152</sup> M. Glickman, *op. cit.*, p. xii : « I left the course excited and impressed by the technique which continued to have an effect well beyond the normal, few-weeks-after-retreat glow »

<sup>153</sup> S. Snelgrove. 2002. « Vipassana meditation is spiritual boot camp for the TV and Palm Pilot set: Watching your breath, the basis of this contemplative practice, isn't easy when you'd rather be watching the blond », *The Vancouver Sun*, 9 septembre, p. B.8 : « I left the Northwest Vipassana Center emotionally drained but also feeling surprisingly refreshed. Ten days with nothing to do but think is an awfully long time to spend by yourself, an opportunity to let your mind explore every nasty little thing that you had buried for safekeeping. During the meditations, I couldn't stop my mind from revisiting memories and experiences that I thought had been dealt ages before; they kept oozing into my conscious, forcing me to examine and react to each one. I shed a few tears while walking around the property between meditation sessions but they were healthy tears, ones that should have fallen years before. »

aux amplitudes parfois insoutenables. Certains traversent aussi des crises psychologiques : « Un moment donné, je pensais que j'allais complètement flipper, parce que je me suis mis à entendre des voix crier ! », raconte par exemple Benoit<sup>154</sup>. Souvenirs éprouvants, sanglots et expériences cathartiques sont des choses qui arrivent lors d'une retraite. Ils font partie du travail tacite de relecture biographique, de restructuration identitaire, ainsi que de réévaluation et de déplacement des investissements affectifs que chacun amorce dès son initiation et qui sera poursuivi en pratiquant Vipassana. Travail « tacite », car l'observation du mental est une conséquence et non le but de la pratique. L'idéal explicite à atteindre reste l'abolition des soliloques intérieurs et le développement de la conscience sensorielle et équanime, dont l'intensité varie en fonction de l'ancienneté et des efforts de chacun.

Durant les périodes allouées à cet effet, des questions peuvent être posées aux enseignants. Hormis celles qui concernent la doctrine, les questions posées par les débutants portent souvent sur les souvenirs remémorés ou sur les sentiments éprouvés. Les enseignants évitent systématiquement d'encourager la narration des expériences cathartiques ou de réfléchir aux événements passés qui seraient en cause. Leur recommandation a le mérite d'être claire et uniforme : maintenir une parfaite équanimité face aux sensations, jusqu'à l'atténuation complète des boucles de réactions somatiques d'avidité et d'aversion. Le contenu psychique associé aux sensations importe peu. Il doit être vidangé et, s'il persiste, ignoré, car l'analyser détournerait l'attention du corps et favoriserait le bavardage mental. La rencontre avec un enseignant n'est pas un confessionnal pour réfléchir sur l'expérience, ce que chacun fera en revanche tôt ou tard : en réfléchissant pendant ou entre les périodes de méditation ; la nuit, en rêvant ; pendant les discours du maître, qui offrent un riche éventail de clés d'interprétation, la plus importante étant l'idée du karma ; en discutant le jour du départ ; et, bien sûr, au retour. Pendant ou après la retraite, l'initié est forcé de procéder à une mise en discours et en récit de son initiation, des mille choses que dix jours d'introspection l'ont contraint à apprendre et à penser sur lui-même, et d'intégrer l'ensemble de ces éléments à son identité. Tous ces éléments concourent à la réinterprétation et à la transformation de soi.

D'une retraite à l'autre, au plus fort du séjour, il arrive aussi à des personnes de passer par d'autres états modifiés de conscience associés à des expériences spontanées de type paranormal. Sentiments d'ubiquité et d'union avec l'univers et la nature entière, adoption

---

<sup>154</sup> Benoit est l'un des répondants au questionnaire. Ici et *passim*, je mentionne le nom et les propos des méditants interrogés, sans forcément détailler leur identité. Des détails peuvent être consultés à l'annexe D.

machinale de postures étranges, vision ou dramatisation involontaire de vies antérieures, hallucinations passagères, rapports télépathiques avec des proches dans le besoin, rêves lucides, sorties hors du corps et *yogic sleep* font partie des états anormaux rapportés par des méditants rencontrés durant l'enquête. De telles situations sont rares. Si elles surviennent, les méditants ne doivent pas s'y attacher. À moins de situation grave qui compromette la santé ou la sécurité d'une ou plusieurs personnes, le mot d'ordre reste le même : l'équanimité<sup>155</sup>.

Le matin du jour 10, après la séance de groupe, les étudiants sont initiés à la Metta, de manière à pouvoir partager leurs mérites accumulés grâce à Vipassana. Guidés par Goenka, ils apprennent à irradier de l'amour autour d'eux et à éprouver de la compassion pour ceux qui souffrent, chargeant ainsi l'atmosphère environnante de vibrations positives.

### C. Le départ : adhérer

Jour 10 : 10h00. Le gong annonce la fin de l'initiation à la Metta et avec elle la levée du Noble Silence. Ainsi s'amorce la phase post-liminaire du rite de passage. Réunis dans la salle à manger, les étudiants recommencent à communiquer. Leurs regards ne s'évitent plus. Des sourires s'échangent. De petits groupes se forment. Au dîner, on ne mange plus seul. Hommes et femmes sont encore séparés, mais les conversations reprennent de part et d'autre. Des rires se font entendre comme à l'arrivée. Beaucoup sont avides de partager ce qu'ils viennent de vivre, de savoir comment les autres ont vécu la traversée des derniers jours, de voir si les épreuves rencontrées étaient les mêmes. On récapitule les étapes de la retraite. On discute les moments forts, les réalisations de chacun concernant leur passé, leurs relations, leur vision de la réalité, sans oublier les moments difficiles, ceux où l'on a failli craquer et pensé quitter le centre. On parle de ceux qui ne sont plus là, qui n'ont de toute évidence pas tenu le coup. On parle de Goenka. On commente son charisme, son humour. On fait quelques blagues au sujet de ses chants matinaux et de son accent indien distinctif. On passe en revue

---

<sup>155</sup> Ces témoignages aux contenus anormaux, dont la validité référentielle est problématique, posent un défi aux sciences humaines. Dans la veine ouverte par François Laplantine (1985. *Un voyant dans la ville*, Paris, Payot), ils mériteraient un traitement particulier et surtout une méthodologie qualitative et critique capable d'en analyser le contenu en montrant, sans les y réduire, la part de construit que chacun d'eux recèle. Parmi les états auxquels ces témoignages font référence, j'ai pour ma part expérimenté, durant l'enquête, quelques rêves lucides et un *yogic sleep*, lors d'une nuit passée à « dormir éveillé », d'un sommeil profond, avec une pleine conscience de mon activité métabolique. Je me souviendrai aussi longtemps de ce qui, malgré ma rationalité froide, ne peut avoir été qu'un rêve, ou plutôt un cauchemar, télépathique.

ses enseignements, devant la complexité desquels, avec humilité, il vaut peut-être mieux lâcher prise et se contenter de pratiquer, du moins pour l'instant, pour mieux les comprendre.

Surtout parmi les anciens, on observe des étudiants qui préfèrent rester taciturnes pour amorcer en douceur leur retour à la vie normale. Reprendre la parole après dix jours de silence est une libération, mais peut donner un sentiment curieux devant une voix familière devenue étrangère. Pour d'autres, ne pas se précipiter dans des échanges est un moyen sage pour prolonger l'observation équanime et éviter de retomber trop rapidement dans les pièges offerts à l'ego par la parole et la mise en scène de soi qu'elle rend possible.

Le Noble Silence est rompu mais l'horaire et les méditations de groupe sont maintenus. Après le diner, les intéressés peuvent visionner un film dans la salle de méditation<sup>156</sup>. Dans la salle à manger, à un comptoir installé à cet effet, les étudiants peuvent acheter des livres et du matériel audiovisuel sur Vipassana. Les anciens ont alors l'opportunité de pratiquer le *dāna*, en faisant des dons monétaires, ce que les nouveaux ne seront autorisés à faire que le lendemain, au terme de leur initiation. En après-midi, les échanges continuent durant les pauses et la collation de 17h00. Comme d'habitude, un discours est présenté en soirée, après quoi tous vont se reposer. Le séjour tire à sa fin. Fébriles, certains ne peuvent s'endormir et discutent de plus belle avant d'aller au lit. D'autres font leurs bagages, pensant au lendemain, au retour, à la façon dont méditer pourra trouver sa place dans leur vie normale.

Au petit matin du jour 11, après dix jours d'efforts et une onzième nuitée, le gong retentit une dernière fois. Tous se rendent dans la salle pour le discours final, qui débute par une vingtaine de minute de chants palis. Avec celui du dixième soir, ce discours fait office de synthèse. Il restera gravé dans la mémoire des étudiants. Le discours se termine par une Metta d'un quart d'heure où tous sont invités à demander intérieurement pardon pour le mal qu'ils ont pu faire aux autres dans le passé et à leur pardonner en retour leurs erreurs. S'ensuit le petit déjeuner, après lequel les étudiants récupèrent leurs effets personnels, aident les servants à faire le ménage, font leurs au revoir et quittent le centre, qui accueillera sous peu une nouvelle retraite.

Au terme du processus rituel, l'initié ne repart pas les mains vides. Il emporte les numéros de téléphone et les adresses électroniques de nouveaux amis. Qu'il continue ou non à méditer, il repart détenteur d'un savoir réactualisable en cas de besoin et reçoit à cet effet un

<sup>156</sup> Il s'agit d'un documentaire promotionnel de l'organisation. Le plus populaire est *Doing time, doing Vipassana*.



aide-mémoire de ce qu'il a appris, préfacé par Goenkaji (annexe L). Il emporte aussi des documents publiés par l'organisation, probablement les *Résumés des propos sur le Dhamma* ou *L'Art de vivre*, qui systématisent les discours du maître. Ces lectures permettront de raffiner sa maîtrise de l'enseignement. Car la retraite aura été d'une intensité telle que nul n'aura pu embrasser le contenu entier des discours, bien qu'il en subira l'influence. Plus important encore, l'initié repart avec le statut d'« ancien étudiant », ainsi que les devoirs et privilèges qui l'accompagnent. Sur le plan des privilèges, il reçoit un mot de passe pour accéder à la documentation interne de l'organisation<sup>157</sup>. Il pourra, de plus, participer, dans n'importe quel centre, à titre de méditant ou de servant, aux autres activités de la tradition : d'autres dix jours, des cours de un à trois jours, des cours pour enfants et adolescents, des corvées annuelles, etc. En refaisant et en servant des retraites chaque année, il peut prouver son « sérieux » et devenir éligible à des cours avancés : des retraites consacrées à l'étude du *Satipatthana*, des cours de pali, des retraites longues de 20, 30, 45 et 60 jours<sup>158</sup>. Il pourra même entreprendre des démarches pour devenir l'un des assistants de Goenka. Sur le plan des devoirs, il devra méditer correctement et maintenir une conduite morale adéquate. L'organisation se réserve le droit d'exclure ceux et celles dont la conduite serait jugée incompatible avec le Dhamma<sup>159</sup>.

<sup>157</sup> Ce mot de passe, que je ne peux révéler, est rappelé aux étudiants dans la brochure de conseils (annexe L). Il donne accès aux *Vipassana Newsletter* (<http://www.vnl.dhamma.org/en/2009/36-2-news.shtml>) ou à des informations qui concernent un centre ou une région particulière (par exemple le site régional des anciens étudiants du Québec : [http://www.suttama.dhamma.org/gen/fr/gen\\_notice.fr.htm](http://www.suttama.dhamma.org/gen/fr/gen_notice.fr.htm)).

<sup>158</sup> L'accès à chacun de ces cours dépend du nombre d'années d'expérience et du nombre de retraites servies et effectuées par l'ancien étudiant. Le lecteur peut prendre connaissance de ces critères d'accès sur le site de Dhamma Tapovana, le centre de longues retraites : <http://www.dhamma.org/en/schedules/schapovana.shtml>.

<sup>159</sup> Les motifs d'exclusion (temporaire ou permanente) d'un ancien étudiant sont multiples : manifester son désaccord avec le Dhamma ; enseigner la technique sans formation ni approbation ; la pratiquer dans d'autres écoles ou la mélanger avec d'autres techniques dites incompatibles, comme le Reiki, une technique de canalisation énergétique contre laquelle l'organisation livre une bataille inquisitoire. Admis la première fois et invités à pratiquer Vipassana correctement pour en récolter les fruits, les praticiens du Reiki, comme ceux d'autres techniques, ne pourront réitérer une retraite tant et aussi longtemps qu'ils n'attesteront pas avoir abandonné leur pratique (voir la annexe M). Enfreindre la *sīla* de manière injustifiée et récurrente est un autre motif d'exclusion, lorsque par exemple un méditant, durant ou à l'extérieur des retraites, est reconnu avoir persisté dans la consommation d'intoxicants ou dans des inconduites sexuelles. Goenka condamne d'ailleurs l'homosexualité et les rapports extra-maritaux, qui peuvent être d'autres facteurs d'exclusion. Certes, les centres ne peuvent tout connaître des méditants, tenus uniquement de remplir un questionnaire à chaque nouvelle retraite (les questionnaires des retraites longues, réservés aux enseignants et aux étudiants les plus sérieux, comportent des questions supplémentaires, demandant par exemple de révéler les médicaments qu'ils prennent ou la fréquence à laquelle ils se masturbent, des activités qu'on peut leur demander de modifier, si jugé nécessaire, pour leur donner accès aux cours). Certains, qui veulent méditer sans changer leurs moindres habitudes et pour qui ce droit de regard est une ingérence dans leur vie privée, décident de mentir en remplissant les formulaires d'inscription, mais, piégés, transgressent alors la quatrième règle de la *sīla*, celle de la véridicité.

### 3.2.2 Un processus rhétorique

Rite qui transforme l'identité de l'individu, une retraite est parallèlement un processus de persuasion. Elle imprègne les étudiants d'une « rhétorique », c'est-à-dire d'une manière de réfléchir, de manier le verbe, de discourir. De discourir sur tout, spécialement sur ce que seraient la nature de l'existence et le fonctionnement de Vipassana. Une retraite ne sert pas qu'à apprendre une « technique », une manière de faire, de manier le corps et l'esprit. L'organisation est bien entendue persuadée du contraire et tente d'en persuader ses adeptes, mais cela fait justement partie du processus rhétorique en question. Par « rhétorique », j'entends l'art de persuader par le discours, un « discours » étant un ensemble de propositions sur des thèmes donnés et « persuader » l'acte de susciter une croyance par des raisonnements et des moyens affectifs<sup>160</sup>. J'utilise le terme pour qualifier les procédés oratoires de Goenka, qu'il utilise en toute bonne foi. Inoculés à ses étudiants, ces procédés les mettent en confiance et leur offrent les stratégies discursives qu'ils pourront utiliser à leur tour pour persuader autrui de la valeur de la technique et de la validité de la théorie qu'ils apprennent.

Qu'ils s'en rendent ou non compte, les étudiants baignent dans du discours du début à la fin de leur séjour et intériorisent des notions sans lesquelles ce qu'ils accomplissent resterait sans signification. Le jour, les méditations de groupe s'accompagnent d'instructions et comportent déjà leur lot de théorie. Ce sont néanmoins les discours de Goenka sur le Dhamma, le soir, qui forment l'essentiel de ce volet de l'apprentissage.

Tous les discours procèdent de la même manière. Ils débutent en rappelant aux étudiants le privilège que constitue une retraite gratuite, hors des soucis mondains. Goenka insiste sur le temps précieux dont ils disposent pour « travailler fort », parfaire leur pratique et maximiser les « résultats » de leur séjour. Chaque discours est ensuite un exposé sur le Dhamma et ce qui a été pratiqué le jour. Ils adoptent un langage injonctif et finissent par la même péroraison : « Faites bon usage de cette technique. Vous êtes si chanceux. Puissiez-vous tous atteindre le but final de la libération. Puisse chacun d'entre vous goûter un jour la vraie paix, la vraie harmonie, le vrai bonheur ». Il adresse ce souhait prometteur aux méditants en levant vers eux sa main droite, pour diffuser sa Metta, et en chantant *bhavatu sabba mangalam*, une formule qui signifie « que tous soient heureux ». Les méditants répondent en chœur *sâdhu, sâdhu, sâdhu* (« oui, cela est bien dit »), en se prosternant vers

<sup>160</sup> O. Reboul. 1984. *La Rhétorique*, Paris, PUF, p. 7.

l'avant en signe de gratitude envers le Dhamma. Cette pratique est issue du milieu birman. Elle est familière aux anciens étudiants. Elle conclut chaque méditation de groupe et chaque discours du soir, mais n'est pas obligatoire. Goenka invite ceux qui n'en saisissent pas le sens à ne pas la pratiquer.

Les discours du maître sont un condensé de la doctrine theravada, dont il passe en revue les principaux éléments : les Quatre Nobles Vérités, les Cinq Préceptes, les Trois Joyaux, les Dix Perfections, les Trois Marques, les Cinq Agrégats, les Cinq Amis et les Cinq Ennemis du méditant, les quatre éléments dont serait constitué l'univers (l'air, la terre, l'eau et le feu), la chaîne de la coproduction conditionnée et la loi du karma qui maintiennent prisonnier du *samsāra*. Goenka synthétise une somme colossale d'informations. Il procède à l'aide d'anecdotes, de fables, de dictons et de farces amusantes, qui permettent aux étudiants de se dilater la rate après une dure journée de labeur<sup>161</sup>. Il leur transmet en somme son interprétation simplifiée de la doctrine theravada. Il s'agit d'une version sélective, psychologisée et hautement métaphorique. Cette version inclut d'une part des apports culturels birmans, hindous et nouvel âge, comme la croyance aux mérites, aux divinités et aux énergies. Elle exclut d'autre part de nombreux éléments canoniques, dont la pratique des *jhāna*. Goenka affirme que cette pratique est secondaire et aurait disparu<sup>162</sup>.

L'espace manque pour analyser chaque détail de ces discours qui totalisent quatorze heures d'enregistrement<sup>163</sup>. Je me contente d'une synthèse critique des onze éléments qui sont à mon avis les plus susceptibles d'influencer la pensée et le comportement des retraitants qui les accrédièrent, volontairement ou subliminalement.

<sup>161</sup> L'humour a un potentiel rhétorique encore méconnu : « *Magicians have developed powerful cognitive principles and intuitions about attention and awareness that are not understood scientifically. We've been able to learn more about cognition from magicians who have developed illusions that trick audiences.* » : S. Martinez-Conde, directrice du Laboratoire de Neurosciences Visuelles de Barrow, cité par St. Joseph's Hospital and Medical Center. « Magician's Hand: How Humor And Misdirection Can Manipulate Levels Of Attention », *Science Daily*, 20 août 2008 : <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/08/080819092019.htm>.

<sup>162</sup> Goenka n'aborde ni la notion de *samatha*, la pratique de la « tranquillité », ni les huit *jhāna*, les « transes d'absorption ». Dans le Theravada, ces éléments sont intimement liés à la pratique d'Anapana et font partie de la tradition dont Goenka se fait l'interprète (cf. L. S. Cousins « Buddhist *jhāna*: its nature and attainment according to the Pali sources », *Religion*, vol. 3, no. 2, p. 115-131.). Bien que les *jhāna* s'enseignent encore, Goenka suggère, à la 20<sup>e</sup> minute de son 10<sup>e</sup> discours, qu'elles ont été perdues. Cette position lui a valu les critiques de moines et de méditants qui lui reprochent son ignorance du Canon Pali, et qui pour cette raison coupent les ponts avec sa tradition. Voir la critique de W. Lindner, *op. cit.*, p. 3 ; celle de J. S. Brooks. 2005 (2001). « The Suppression of Jhana at a Goenka Retreat » ([www.greatwesternvehicle.org/goenka.htm](http://www.greatwesternvehicle.org/goenka.htm)) ; et l'exégèse proposée sur le sujet par le Vénérable Dhammavuddho Thero. 2002. « Samma Samadhi, Samatha and Vipassana », *Middle Way Journal of the Buddhist Society in England*, vol. 77, no. 2, p. 67-80.

<sup>163</sup> S. N. Goenka. *10-Day Vipassana Course Discourses*. 12 VCD, 13 heures et 40 minutes.

### A. Étiologie psychosomatique générale et sotériologie individualiste

Les discours de Goenka proposent une version simplifiée de l'analyse bouddhique traditionnelle de la souffrance<sup>164</sup>. Ils se fondent sur les Quatre Nobles Vérités révélées par le Bouddha et les huit étapes du Noble Octuple Sentier<sup>165</sup>. Goenka utilise plus couramment l'expression « Sentier du Dhamma » (*Path of Dhamma*). Pratiquer le Dhamma revient selon lui à acquérir la maîtrise des Trois Entraînements (*sīla, samādhi, paññā*) grâce à la pratique des trois techniques de méditation (Anapana, Vipassana, Metta). Si on ramène sa pensée à sa plus simple expression, l'articulation de ces six éléments suit la logique suivante. Souffrir vient de l'ignorance de *paññā* ou, ce qui revient au même, de l'attachement de l'ego au monde sensoriel à cause des *sankhāra* accumulés dans l'esprit. *Sīla* est le garant moral de la pureté spirituelle et le préalable à la méditation. Anapana dévoile la relation corps-esprit et développe *samādhi*, qui rend Vipassana possible. Vipassana produit ensuite l'expérience directe de *paññā*, la Sagesse des Trois Marques, et l'équanimité qui purifie les *sankhāra*, les habitudes égoïstes de l'esprit. La *mettā* serait la conséquence logique d'un esprit qui, éliminant ses impuretés, guérit sa souffrance et souhaite la même chose pour autrui. Guérir consiste à cheminer sur ce Sentier, au fil de plusieurs vies, jusqu'à l'atteinte du *nibbāna*, la fin des renaissances, de l'existence et de la souffrance, qu'elle soit mentale ou physique.

Cet enseignement peut être réduit à trois choses liées entre elles. La première est une *étiologie*, soit un discours sur la cause de la souffrance. Cette étiologie est *psychosomatique* et *générale*. *Générale*, et non *spécifique*, parce qu'elle identifie une cause unique, l'impureté de l'esprit, dont tous les maux seraient des déclinaisons : « le but final est de purifier l'esprit, de changer le patron comportemental de l'esprit<sup>166</sup>. » Elle est *psychosomatique* parce qu'elle localise cette cause dans la psyché et ses effets dans le corps, contrairement aux étiologies *somatopsychiques* d'autres systèmes de soins, qui soutiennent à l'inverse que ce sont les dérèglements du corps qui ont une incidence sur l'esprit, comme l'āyurveda classique<sup>167</sup>. La

<sup>164</sup> P. Magnin. « L'analyse bouddhique de la souffrance » in M. Meslin, A. Proust et Y. Tardan-Masquelier. 2006. *La Quête de guérison : médecine et religions face à la souffrance*, Paris, Bayard, p. 147-175.

<sup>165</sup> Les huit étapes du Noble Octuple Sentier recoupent les Trois Entraînements et sont les suivants : la Parole, l'Action et le Mode de vie Justes (associés à *sīla*) ; l'Effort, l'Attention et la Concentration Justes (associés à *samādhi*) ; la Pensée et la Compréhension Justes (associés à *paññā*).

<sup>166</sup> Discours du jour 1 : « the final goal is to purify the mind, to change the habit pattern of the mind. »

<sup>167</sup> G. Obeyesekere. 1977. « The theory and practice of psychological medicine in Ayurvedic tradition », *Culture, medicine and psychiatry*, vol. 1, no. 2, p. 155-181.

deuxième chose est une *sotériologie individualiste*, soit un discours d'après lequel il existe un salut, un but ultime à la vie, et que les moyens et la responsabilité de ce salut se trouvent dans l'individu. Il s'agit enfin d'une *thérapeutique*, c'est-à-dire de l'ensemble de ces « moyens de salut », de la « thérapie », du « traitement » que l'individu doit s'auto-administrer.

Bref, Vipassana s'appuie sur un modèle d'explication individualiste et internaliste de la souffrance et de la guérison : « il faut d'abord trouver la cause du manque d'harmonie », qui « se trouve toujours en soi ». Pour restaurer l'harmonie, rappelle Goenka aux méditants, « personne d'autre ne peut faire ce travail à votre place ; c'est vous et vous seul qui devez travailler. Vous devez explorer la réalité à l'intérieur de vous-même. Vous devez vous libérer vous-même<sup>168</sup> ». Ce modèle suit un principe d'inversion cohérent : ce que l'individu laisse par manque de vigilance entrer dans son esprit, il doit lui-même l'en faire sortir. Tel est pour Goenka le fonctionnement ou plutôt la « volonté » du Dhamma : « Dhamma veut que vous ne dépendiez de personne. Dhamma vous rend toujours autonome, indépendant<sup>169</sup> ». Le Dhamma, décidément, semble avoir été fait sur mesure pour la culture libérale occidentale.

## B. Primat de l'expérience sur l'intellect

Goenka enjoint ses étudiants à ne croire aveuglément ni ce que dit le Bouddha ou le Canon Pali ni ce que lui-même leur enseigne. Il les invite à vérifier par eux-mêmes l'efficacité de la technique et la vérité du Dhamma. Le Dhamma serait incompatible avec la foi aveugle qui est à son avis le propre des cultes, des sectes, des dogmes et des religions. Le Dhamma n'est pas une doctrine, affirme-t-il, mais une simple pratique. Il est une expérience personnelle, une chose qui doit être expérimentée directement à l'intérieur de soi. Sa saisie par l'intellect serait secondaire et son explication par la parole impossible et futile. Les centres précisent d'ailleurs que Vipassana n'est ni « un divertissement intellectuel ni un divertissement philosophique<sup>170</sup> ». Les méditants sérieux adhèrent à cet argument qui dévalorise la pensée au profit de l'expérience directe de *bangha*. Cette expérience à laquelle seule Vipassana donne accès, précise Goenka, n'est autre que celle des atomes du corps humain :

<sup>168</sup> S. N. Goenka in W. Hart, 1996, *op. cit.*, p. 2 et 5

<sup>169</sup> « Dhamma does not want you to depend on anyone. Dhamma always makes you self-dependant, independant. » Discours du jour 11.

<sup>170</sup> *Introduction à la technique* (annexe H), p. 2.

La structure corporelle entière est faite de minuscules atomes, de particules subatomiques. Et chaque particule a une activité ou une autre. À chaque moment, quelque chose se produit. Vous ne le savez pas parce que vous ne l'avez pas expérimenté. Cette technique vous aidera à en faire l'expérience<sup>171</sup>.

Les atomes (*kalapas*) correspondraient aux quatre éléments (feu, air, terre, eau) et un méditant attentif saurait distinguer les propriétés de ces éléments dans les sensations qu'il expérimente sur son corps. Le témoignage de Charles J. Dawes est emblématique de cette rhétorique de l'expérience méditative, qu'entendront tous ceux et celles qui demanderont ce qu'est la méditation Vipassana sans avoir accompli une retraite :

Il est malheureux que l'effet de la méditation Vipassana ne puisse être communiqué ni par la parole ni par l'écrit, peu importe comment l'on s'y prend. L'expérience est directe et immédiate et s'évanouit du moment qu'on tente de l'exprimer. C'est comme vouloir décrire le goût d'une banane ou l'expérience de skier sur la pente d'une montagne. La tentative est autodestructrice et futile. Intellectuellement, par exemple, on peut se savoir constitué d'atomes, de milliards et de milliards d'atomes qui s'engendrent l'un l'autre, disparaissent et se succèdent avec une rapidité qui donne l'apparence de solidité et d'entités séparées (ex : des tables, des chaises, des personnes, etc.) Mais tant qu'on ne fait pas l'expérience de cette nature vibratoire et constamment mouvante de l'univers, la connaissance que notre être est composé d'atomes n'est qu'une compréhension intellectuelle, parce que nous n'avons aucune expérience de cette connaissance. Le fait que nous ne soyons que vibrations dépasse notre entendement parce que nous ne le savons pas grâce à l'expérience, mais seulement de l'extérieur et en superficie, par l'intellect<sup>172</sup>.

---

<sup>171</sup> S. N. Goenka. 1996. *10-Day Vipassana Course Discourses*, Igatpuri, Vipassana Research Institute. Discours du jour 1 : « *The entire corporeal structure is made of tiny little atoms, subatomic particles. And every particle have some activity or the other. Every moment something is happening there. You are not knowing because you have not experienced that : this technique will help you to experience that.* »

<sup>172</sup> C. J. Dawes, *op. cit.*, p. 127 : « *It is unfortunate that the effect of Vipassana meditation cannot be communicated either verbally or on paper no matter how one try. The experience is direct and immediate and is lost the moment one tries to express it. [...] The attempt is selfdefeating and futile. Intellectually, for example, we can know we are comprised of atoms, billions and billions of them, which give rise to each other and fall away in such rapid succession that there is the appearance of solidity and separate entities (i.e. tables, chairs, people, etc.). But until we actually experience this vibratory, constantly fluxing nature of the universe, our knowledge that we are comprised of atoms is only an intellectual understanding for we have no experience or our knowledge. That we are just vibration is beyond our comprehension because we do not know it through the experience of it, but only externally and superficially through the intellect.* »

Omniprésent, cet argument est une variation sur un thème connu : l'expérience est une chose privée. Aucune expérience ne peut être vécue par procuration grâce au compte rendu qu'on en fait, qu'il s'agisse de la méditation ou de la saveur d'une banane. Une telle rhétorique sert à sacraliser l'expérience méditative et à instituer autour d'elle un tabou religieux : nul ne doit s'amuser à communiquer l'expérience unique et incommunicable que permet Vipassana, surtout pas aux profanes qu'il faut plutôt inviter à relever le défi d'une retraite. Or, bien que tout ce que les retraitants vivent et « découvrent » durant les dix jours est toujours expliqué verbalement par Goenka avant même que ceux-ci ne l'expérimentent, le maître affirme que ses discours ne jouent qu'un rôle facilitateur. Ils ne prétendent en rien se substituer à une réalité située bien au-delà des mots. Leur but, dit-il, n'est pas non plus d'ouvrir des réflexions, d'engager des débats et d'offrir ainsi un « divertissement philosophique ». Les « jeux intellectuels », répète-t-on à maintes reprises, n'ont pas leur place dans Vipassana. Les discours du soir échappent de toute évidence à la règle. Goenka affirme qu'ils servent uniquement à « clarifier la technique », pratiquée en journée, « afin d'effacer les doutes de l'esprit des étudiants<sup>173</sup> ». Paradoxalement, on ne saurait trouver meilleure affirmation pour résumer la fonction rhétorique des discours et, par le fait même, celle de toute la retraite : mobiliser des arguments et des preuves émotionnelles afin d'abolir le doute, de produire la foi, d'instaurer une certitude absolue dans la pensée et le corps de l'étudiant, le tout pour provoquer (ou consolider) son adhésion à la doctrine enseignée. Évidemment, si l'on reste fidèle à la position du maître, il n'y aurait ni « doctrine » ni « dogme<sup>174</sup> », mais seulement une « expérience » indépendante de la pensée et une « réalité » à voir telle qu'elle est. Sans s'en réclamer explicitement, la position de Goenka est ici celle d'un réalisme naïf : la distance épistémologique – c'est-à-dire le rapport référentiel de vérité entre la théorie et l'empirie, entre l'enseignement et la réalité dont celui-ci rend compte – n'existerait pas. La connaissance ne serait pas médiatisée par le langage. La parole du maître et la réalité dont elle est le parfait reflet sont une seule chose : le Dhamma.

Le primat de l'expérience sur l'intellect est un argument central du bouddhisme moderniste. L'idée que la subjectivité soit l'instance suprême pour juger la vérité, et que le Dhamma soit révélé par l'expérience personnelle, et non par les écritures, est une innovation.

<sup>173</sup> S. N. Goenka cité par D. Godrèche, *op. cit.*, p. 54.

<sup>174</sup> Un « dogme » se définit comme un ensemble de propositions théoriques établies comme vérité reçue, révélée ou indiscutable par l'autorité qui régit une certaine communauté. Il n'y a pas meilleure définition du « Dhamma » au sens où l'entend Goenka, vérité universelle et éternelle dont l'existence précéderait tout discours.



Traditionnellement, le Theravada soutient que le Dhamma et les écritures – plus précisément le *Sutta pitaka*, associé aux paroles du Bouddha – sont une seule et même chose. L'étude des textes et leur saisie intellectuelle donnent accès à un savoir qui est progressivement mis en pratique<sup>175</sup>. Le rôle dérisoire accordé par Goenka à la pensée critique et analytique s'écarte aussi de la doctrine traditionnelle qui classe *dhamma-vicaya*, l'investigation des problèmes doctrinaux, parmi les Sept Facteurs de l'Éveil (*bojjhanga*)<sup>176</sup>. Le Canon Pali relate même l'histoire du moine Khemaka qui serait parvenu au nirvana au terme d'un unique mais intense effort d'intellectualisation de la doctrine du non-soi<sup>177</sup>. Est-ce pure coïncidence si Goenka oublie de mentionner ces facteurs dans ses discours et dans la brochure de *Conseils pour la pratique* – et non pour la *pensée* – qu'il adresse aux anciens étudiants ?

### C. Universalité du Dhamma

Les étudiants commencent dès le premier soir à comprendre que pratiquer Vipassana consiste à se mettre en relation avec cette entité beaucoup plus vaste qu'on appelle le Dhamma. Goenka utilise les expressions « pratique de Vipassana » et « pratique du Dhamma » comme des synonymes. Le caractère légal et universel de ce Dhamma est souligné à maintes reprises par l'organisation : « Vipassana est une méthode universelle et scientifique pour purifier l'esprit. Elle est l'essence pratique de l'enseignement du Bouddha, qui enseigna le Dhamma, la Loi Universelle de la Nature<sup>178</sup> ». Le Dhamma serait universel, car la respiration et les sensations sont universelles. N'est-il pas vrai qu'elles peuvent être observées par tous, qu'ils soient chrétiens, bouddhistes, musulmans, juifs ou athées ? La souffrance n'est-elle pas la souffrance, le corps est le corps, l'esprit est l'esprit, la loi de la nature la loi, la vérité est la vérité, et ce pour tous ? Le Dhamma est donc forcément universel, argumente Goenka, et n'aurait rien à voir avec une croyance sectaire ou une adhésion religieuse :

<sup>175</sup> Voir à ce sujet Dhammavuddho Thero, *op. cit.*

<sup>176</sup> W. Rahula. 1961. *L'Enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens*, Paris, Points, p. 103.

<sup>177</sup> *Ibid.*, p. 92

<sup>178</sup> [www.tipitaka.org](http://www.tipitaka.org) : « Vipassana is a universal, scientific method towards purifying the mind. It is the practical essence of the teachings of the Buddha, who taught Dhamma - the Universal Law of Nature. »

Pour moi, le Bouddha n'a jamais établi une religion. Le Bouddha n'a jamais enseigné le bouddhisme. Le Bouddha n'a jamais fait de personne un bouddhiste. Tous s'accordent pour dire que les religions du monde ont ceci en commun : l'observance de la moralité [*sīla*], le contrôle de son esprit [*samādhi*] et la purification de son mental [*paññā*]. C'est le moteur essentiel de chaque religion<sup>179</sup>.

-----  
 Mais une religion établie ou une secte sont réservées à ceux qui se disent membres de cette secte. Mais le Dhamma appartient à tout le monde, le Dhamma est pour tous, le Dhamma est universel ! Gardez cette image universelle du Dhamma. Veillez à ce qu'aucune de vos actions ne fasse du Dhamma une organisation sectaire. [...] Vous prenez Refuge dans le Dhamma universel : *sīla*, *samādhi* et *paññā*. [...] Conservez-lui son caractère universel, pour votre bien et le bien de toute l'humanité entière<sup>180</sup>.

Le Dhamma n'est pas une « religion », un « rite » ou un « culte », affirme Goenka, et nulle part dans le Canon Pali le Bouddha ne parle du « bouddhisme ». L'Éveillé n'était pas intéressé par les « ismes » et n'aurait jamais converti qui que ce soit. Le Dhamma permet seulement « de se convertir de la souffrance au bonheur ». Il serait le fondement de toutes les religions. Seule la folie de l'attachement égoïste des hommes aux rites, aux cérémonies et aux apparences les amène à ne plus percevoir cette commune « essence ». Goenka compare les religions et les croyants à des enfants qui n'ont pas appris à marcher par eux-mêmes dans la lumière du Dhamma et qui ont encore besoin de croyances pour se tenir en équilibre<sup>181</sup>.

Goenka utilise deux arguments pour démontrer ce caractère universel et non religieux du Dhamma. L'un, comme on le voit, est sa position œcuménique qui subsume les religions : toutes les confessions convergeraient à leur insu vers le Dhamma. Cette subsumption est partie liée à un autre argument qui consiste à associer le Dhamma à une démarche de « connaissance de soi » : l'impératif « connais-toi toi-même », soutient Goenka, n'est pas seulement le principe premier de la méditation Vipassana, mais serait l'enseignement de tous les saints et les sages du monde : Jésus, Bouddha, etc<sup>182</sup>. Goenka critique la philosophie, mais n'hésite pas à citer l'adage socratique, quitte à le travestir pour donner du poids à son propos. L'autre argument est l'appel à l'autorité, vu plus haut, qui définit Vipassana comme une ancienne démarche expérimentale, une véritable entreprise « scientifique » avant la lettre.

<sup>179</sup> S. N. Goenka. 2000. « Le bouddhisme, une religion ? » (traduction française par Daniel Milles de « Buddhism, a religion ? », *Tricycle*, vol. 9, no. 2).

<sup>180</sup> S. N. Goenka. *One-day course Dhamma discourse*, op. cit.

<sup>181</sup> S. N. Goenka. 2003. « Pure Attention. A conversation with the outspoken vipassana teacher S. N. Goenka », *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, vol. 1, no. 3, p. 28.

<sup>182</sup> Discours du jour 1.

Courante dans le bouddhisme moderniste et le Nouvel Âge, cette référence à la science conduit Goenka à des acrobaties rhétoriques dans lesquelles il se réclame de l'autorité de la science moderne tout en la tournant paradoxalement en ridicule<sup>183</sup>.

Vipassana serait une technique séculière mais Goenka affirme que ses initiés n'ont pas à abandonner leurs croyances religieuses pour vérifier son efficacité : « Avec ou sans rites, avec ou sans rituels, la technique donne des résultats<sup>184</sup> ». La preuve incontestable cette efficacité universelle est que tous les initiés confirment ses bienfaits : « Si je me fie à mon expérience, je n'ai jamais trouvé une seule personne pour qui ce n'était pas le cas<sup>185</sup>. » Il est vrai que Goenka ne fait l'expérience que des gens qui se rangent à ses côtés et qui valident ses dires. Le recrutement ne dépendrait pas de son charisme, de ses discours ou du prosélytisme organisationnel, mais des effets que les non-initiés voient directement chez les

---

<sup>183</sup> Je donne un seul exemple. À la 45<sup>e</sup> minute de son discours du jour 3, il raconte que le Bouddha aurait découvert l'existence des atomes par lui-même. Plus impressionnant, il aurait aussi découvert que ces minuscules particules de matière (*kalapas*) sont animées d'une oscillation constante, des trillions de fois par seconde. Cette « découverte » ne peut avoir eu lieu, pour la simple et bonne raison que la « seconde » a été inventée en Europe au 17<sup>e</sup> siècle, durant la révolution scientifique, et sa mesure standardisée au 20<sup>e</sup> siècle, avec l'instauration du SI, le Système international d'unités. Goenka ajoute pourtant que cette découverte révolutionnaire fait de l'Éveillé le premier scientifique au monde à avoir établi la vitesse de rotation de l'électron. Il affirme aussi que ce n'est que plus récemment qu'un scientifique occidental, professeur à l'université de Berkeley, serait arrivé à la même conclusion. Ce professeur, explique Goenka, aurait réussi à évaluer la vitesse de l'électron à 10<sup>22</sup> vibrations par seconde, grâce à son invention de la *bubble chamber*. Pour Goenka, l'ironie est toutefois que ce scientifique soit parvenu à cette conclusion avec un affreux retard, soit 2500 ans après la découverte du Bouddha, qui n'utilisa pour sa part que son expérience introspective et n'eut besoin d'aucun attirail technologique externe. Dans son discours, Goenka évite de donner le nom de ce professeur. Celui-ci s'appelle Donald A. Glaser. Glaser fut le récipiendaire du prix Nobel de physique, en 1960, pour son invention de la *bubble chamber* (Donald A. Glaser, 1952. « Some Effects of Ionizing Radiation on the Formation of Bubbles in Liquids », *Physics Review*, vol. 87, no. 4, p. 665.) Dans les détails moqueurs que Goenka raconte au sujet de Glaser, il affirme que des méditants Vipassana américains, curieux qu'un grand scientifique ait réussi à confirmer l'enseignement du Bouddha, seraient allés rencontrer Glaser en Californie. À leur grande surprise et déception, ils se seraient rendus compte que l'homme n'était pas un Éveillé, mais un vulgaire « paquet de souffrances » (*a bundle of miseries*), rempli de tensions dans son corps et dans son esprit. Toujours dans son discours, qui date de 1982, Goenka termine son histoire en laissant sous-entendre que ce professeur serait mort, il y a des années, ce qui est contraire à la vérité. Glaser était vivant au moment où Goenka discourait sur sa condition misérable. En 2010, Goenka souffre du diabète et se déplace en fauteuil roulant. Âgé de 83 ans, Glaser est toujours vivant et en bonne santé, semble-t-il. Il demeure actif dans différents comités scientifiques et continue à travailler comme professeur à la faculté de neurobiologie de l'université de Berkeley en Californie (<http://mcb.berkeley.edu/faculty/NEU/glaserd.html>). Cette histoire méprisante et mensongère, racontée à propos de Glaser, montre jusqu'où va la rhétorique de Goenka pour prouver la scientificité, l'ancienneté et l'empiricité de sa théorie, gagner du crédit aux yeux du public, pour le persuader du bien-fondé de la méditation. Pourquoi tant de mots, de persuasion et de démagogie si la vérité dont se réclame Goenka est censée apparaître d'elle-même par l'expérience directe ?

<sup>184</sup> S. N. Goenka. 2001. « The Universal Meditation Technique of S. N. Goenka. Norman Fischer interviews S. N. Goenka », *Shambala Sun*, vol. 10, no. 1, p. 51 : « Rites or no rites, rituals or no rituals, the technique gives results. »

<sup>185</sup> *Ibid.*, p. 51 : « In my experience, I haven't found a single person who has been unable to do it [i.e. to get some results with the technique]. »

initiés : « Les gens sont attirés par les résultats de la pratique qu'ils voient chez les autres<sup>186</sup>. » Un tel argument *ad populum* est questionnable, car tous ne confirment pas l'efficacité invoquée, tel que les critiques de la tradition en sont la preuve. L'argument comporte aussi un tour de passe-passe argumentatif : un sophisme du coq et du soleil, qui confond une cause avec son effet. Le soleil ne se lève pas parce que le coq chante ; le coq chante parce que le soleil se lève. De même, ce n'est pas nécessairement parce que la méditation est efficace qu'on la pratique ; ceux qui la pratiquent sont simplement ceux qui la considèrent efficace. Goenka se targue d'enseigner une méthode « universelle » dans des centres « ouverts à tous » – au même titre, d'ailleurs, que les bibliothèques, les bars, les parcs, les cliniques de tous genres et les églises d'autres confessions – mais « tous » ne viennent pas. La majorité en entend parler sans intérêt. Comme toute offre de services, les centres suivent le principe de l'offre et de la demande. Ils attirent une clientèle d'emblée intéressée et susceptible d'être satisfaite. L'argument de Goenka est un biais de sélection. Il cache l'universalisme d'un dogme œcuménique confondu avec une « universalité » qui n'a rien de spécial : l'enseignement est applicable par tous, comme n'importe quel savoir-faire. L'argument cache aussi la fonction des différentes étapes du rite initiatique, qui servent de filtres dans le recrutement, la sélection et la rétention des adeptes. Seuls les intéressés qui se conforment aux règles en franchissent les mailles, tandis que ceux qui après une ou plusieurs retraites ne confirment pas les « résultats » promis, du moins aucun résultat qui ne les satisfasse, cessent de méditer. Pour préserver sa position universaliste, Goenka sait maintenir les dissidents dans l'ombre. Il invite ses étudiants à éprouver de la compassion pour eux et à les pardonner de ne point comprendre le Dhamma : « Faites naître l'amour et la compassion, spécialement pour tous ceux qui ne comprennent pas le Dhamma et vivent une vie malheureuse<sup>187</sup>. » Les centres Vipassana dissimulent également au public l'existence des détracteurs. À l'instar de cette journaliste, je m'en suis aperçu en voulant discuter des autres écoles de méditation avec un responsable du centre de Sutton : « Il y a maintenant au Québec une Fondation Vipassana rattachée à l'école de Goenka. On y offre régulièrement des sessions de 10 jours. Malheureusement, on ne voudrait nous accorder d'entrevue qu'à la condition "sine qua

<sup>186</sup> *Ibid.*, p. 52 : « People are attracted by the results of the practice that they see in others. »

<sup>187</sup> S. N. Goenka. *Conseils pour la pratique*, p. 2 (cf. annexe L).

non" qu'on ne parle pas des autres écoles ! Ce que nous n'avons pu promettre<sup>188</sup>. » Aussi, ceux qui pratiquent ou, pis, qui enseignent d'autres formes de méditation sont discriminés ; bienvenus la première fois dans les centres pour s'initier, ils sont exclus des retraites ultérieures, pour des raisons qui leurs sont précisées<sup>189</sup>. Goenka ne fait lui-même mention ni des autres écoles de méditation Vipassana, comme l'*Insight Meditation Society*, ni des autres disciples d'U Ba Khin, au premier chef Mère Sayamagyi, avec laquelle il a pourtant collaboré à Dhamma Giri jusqu'au début des années quatre-vingt<sup>190</sup>.

#### D. Métaphores thérapeutiques

Les discours ne se limitent pas à une argumentation de nature logique. Pour faire accepter la théorie qu'il enseigne, Goenka utilise quantité de métaphores et d'autres figures analogiques (comparaisons, récits, fables, paraboles, allégories...) En vertu d'une ressemblance, ces figures désignent des choses abstraites par des termes qui normalement en désignent d'autres plus concrètes. Identifions les plus récurrentes avant d'expliquer leur importance rhétorique et leur pouvoir thérapeutique implicite :

<sup>188</sup> P. Lebrun. 1989. « Méditation Vipassana. Haute technologie intérieure ! », *Guide ressources. Santé, psychologies, spiritualités*, vol. 4, no 5, mai-juin, p. 80.

<sup>189</sup> Règle générale, l'exclusion des adeptes d'autres formes de méditation procède comme suit. Tout d'abord, lorsque les bénévoles d'un centre Vipassana remarquent, à la lecture des réponses au questionnaire d'admission, qu'un *nouvel* étudiant pratique ou enseigne une autre technique, une lettre lui est envoyée et il est alors accepté conditionnellement, soit pour un seul cours. Ensuite, une fois initiés et devenus d'*anciens* étudiants, ceux qui continuent à pratiquer ou à enseigner d'autres techniques recevront, lors d'une nouvelle inscription dans un centre, une lettre dans laquelle il leur est expliqué pourquoi ils sont exclus d'un second cours. Finalement, une nouvelle procédure a été instaurée pour répondre à ceux qui demandent des explications quant à leur exclusion : il leur est envoyé un exemplaire d'une lettre détaillée de Paul R. Fleischman, les poussant à faire un choix « adulte » entre Vipassana et les autres techniques apprises ailleurs (voir l'annexe M pour une copie de cette lettre).

<sup>190</sup> Ce silence de Goenka peut s'expliquer. Une hypothèse parmi d'autres est que de telles allusions invalideraient l'argument selon lequel il est le successeur d'U Ba Khin et mettraient en doute sa crédibilité en pluralisant les sources d'autorités légitimes dans le domaine de l'enseignement de la méditation Vipassana. Il s'agirait autrement dit d'une stratégie protectionniste. Une autre hypothèse est que Goenka ait quelque chose à reprocher à Sayamagyi. Les adeptes les plus anciens racontent qu'une querelle importante sépara Goenka et Sayamagyi, avec laquelle il collabora en Inde durant des années à Dhamma Giri. Sayamagyi était un bouddhiste birmane et Goenka un hindou de caste Marwari. Ils ne s'entendaient pas sur le statut confessionnel de Vipassana : pratique bouddhiste ou laïque ? Il ne partageait pas non plus la même conception de la « pureté alimentaire ». Elle, une friande de viande, comme tous les Birmans ; lui, un végétarien strict. Cette différence culturelle aurait débouché, m'a-t-on dit, sur des débats à couteaux tirés, en partie responsables du schisme définitif qui s'ensuivit. Quoiqu'il en soit, on est en droit de demander si, mû par la vérité, par un principe d'honnêteté et par le projet de répandre l'enseignement de son maître de manière véritablement désintéressée, Goenka n'aurait pas dû dévoiler le travail de sa consœur et éviter de se présenter comme le seul détenteur de la quintessence bouddhique ?

La *métaphore de l'élevage* : le mental est un « animal sauvage » qui est « agité » et qui doit être « apprivoisé » et « maîtrisé » par Anapana.

La *métaphore médicale* : le Bouddha est un « médecin », l'insatisfaction mondaine une « maladie », le Dhamma le « remède » et une « prescription » que le « patient » doit s'administrer lui-même. Pensées et actions sont « saines » ou « malsaines ». Vipassana est une « profonde opération chirurgicale » de l'esprit visant à extirper le « pus » de l'ignorance.

La *métaphore oculaire* : Vipassana permet de « voir » plus « clair », de « voir » les choses telles qu'elles sont. Il faut sortir de la « noirceur » et s'établir dans la « lumière » du Dhamma, dont la vérité devient de plus en plus « claire » par la pratique.

La *métaphore routière* : le Dhamma est un « Sentier » qu'un Bouddha ou un maître ne peut que « tracer » et sur lequel tous doivent « marcher » eux-mêmes « pas à pas » pour atteindre la « destination » finale. Le Dhamma est une « Roue » qui se met à « tourner » sur terre en fonction des cycles cosmiques. Cette « Roue du Dhamma » (*dhammacakka* en pali) est le symbole que s'est donné l'Académie Vipassana<sup>191</sup>.

La *métaphore guerrière* : parvenir au bonheur est une « bataille » contre des « Obstacles » ou « Ennemis », avec à ses côtés des « Forces » ou « Amis »<sup>192</sup>. « Vous devez vous battre et livrer votre propre bataille, vous devez travailler pour votre propre salut<sup>193</sup> ».

La *métaphore alchimique* : Vipassana est un processus de « purification » de l'esprit, réceptacle d'« impuretés » qui doivent être « délogées » et « brûlées » par le « feu » que fait jaillir la méditation. Le Dhamma est « pur », ce sont les religions qui le « polluent ».

La *métaphore horticole* : le Dhamma est un « arbre » qui donne des « fruits » bénéfiques et dont les « graines » peuvent être « semées » et « murir » dans l'esprit de tout un chacun. L'esprit est un « jardin » à entretenir et il faut « grandir » dans le Dhamma. L'aversion et l'avidité sont des « graines » mauvaises qui se « multiplient » si on les laisse « pousser » ; Vipassana permet d'aller à leurs « racines » pour les « éradiquer ».

La *métaphore hygiénique* : l'esprit est un « corps » qui doit être « nettoyé » de ses « saletés » matin et soir par la méditation.

La *métaphore aquifère* : la recherche du salut est comparable à celle d'une source d'eau. Mieux vaut creuser un puits profond à un endroit précis et propice que d'en creuser

<sup>191</sup> Pour une image de la Roue du Dhamma, voir la page couverture de la brochure de l'annexe H.

<sup>192</sup> Pour la liste des Cinq Ennemis et des Cinq Amis du méditant, voir la page 7 de la brochure de l'annexe L.

<sup>193</sup> Discours du jour 2 : « *You have to fight your own battle, you have to work out your own salvation* ».

plusieurs ça et là en superficiel, sans trouver d'eau. Mieux vaut se concentrer uniquement sur Vipassana, valeur sûre, que gaspiller sa vie d'une technique à l'autre, sans garantie de salut.

La *métaphore fluviale* : le cycle des renaissances est un « océan », un « fleuve » de souffrances. Il faut savoir « nager » pour le « traverser » et atteindre la « rive » du *nibbāna*. Dans cette traversée, méditer est un « voyage » et toutes les « -logies », les connaissances académiques, sont sans valeur si l'individu ne maîtrise pas la « *swimology* » du Dhamma<sup>194</sup>.

Il est difficile d'évaluer dans quelle mesure Goenka emploie ces métaphores au sens figuré et si chaque méditant perçoit clairement la distance sémantique avec leur sens littéral. Plusieurs ne sont pas des métaphores à proprement parler, mais sont hypostasiées et sont des croyances dans lesquelles le sens figuré s'est entièrement perdu. Je pense tout particulièrement aux métaphores *électromagnétique* et *lacustre* qui servent à imaginer les formations volitives inconscientes (*sankhāra*), qui détermineraient le comportement de l'esprit. Elles sont importées de la psychologie populaire, comme la notion d'« inconscient ».

La *métaphore électromagnétique* associe les pensées, les émotions et les actions à des « vibrations » qui permettent d'entrer en « connexion » et en « résonnance » avec d'autres êtres. J'y reviens plus loin. La *métaphore lacustre* est utilisée par Goenka pour offrir une représentation spatiale de l'esprit, y localiser les *sankhāra*, donner corps au processus de purification et le rendre intelligible. L'interaction corps-esprit fonctionnerait à l'image d'un lac ou d'un récipient quelconque : son contenu correspond à l'esprit et est séparé en plusieurs « couches » ; la « surface » que voit le regard profane est la conscience ; les couches inférieures sont celles de l'inconscient ; le « fond » solide du récipient correspond au corps physique qui est en « contact » permanent avec les « couches les plus profondes » de l'inconscient, dans lesquelles les impuretés, comme une lie ou une vase, sont « accumulées », « sédimentées », « enfouies », « enracinées ». Les impuretés de l'esprit réagissent jour et nuit, produisent les sensations à l'origine de la souffrance, empêche la conscience d'être saine : « Votre esprit conscient ne peut devenir en santé tant que votre esprit inconscient ne retrouve pas la santé<sup>195</sup> ». Vipassana permet de « descendre » dans l'inconscient, à la jonction du corps

<sup>194</sup> Goenka raconte l'histoire d'un grand savant qui ne savait pas nager et qui reprochait chaque jour au capitaine du navire sur lequel il voyageait de ne pas connaître les grandes sciences modernes. Contrairement au capitaine, le savant se noya lorsque que le bateau fit naufrage. « *Swimology* », *The Ari of Living*, op. cit., p. 10-11.

<sup>195</sup> Discours du jour 8 : « *Your conscious mind can never become healthy unless your unconscious mind becomes healthy.* »



et de l'esprit, et d'observer ces sensations avec une équanimité qui « éradique » les *sankhāra* responsables et les fait « remonter à la surface », un à un, où ils « s'évaporent ».

Les noms donnés ici à ces métaphores ne se rencontrent jamais dans les discours de Goenka. Il ne les *enseigne* pas explicitement. Il ne dit pas : « Je vais vous parler ce soir des métaphores lacustre et horticole » ! Il les *utilise* et, ce faisant, les transmet aux étudiants. D'un point de vue strictement logique, ces figures de style peuvent être condamnées comme étant de fausses analogies, soit des images persuasives, esthétiquement attrayantes, mais sans valeur de vérité. Une ressemblance est une chose. Sa validité référentielle en est une autre. On ne peut toutefois se contenter d'une telle critique facile de leur carence logique. Cela serait réducteur. Ce serait ne rien comprendre à l'influence des systèmes de soins traditionnels qui, comme l'explique ici Tobie Nathan, utilisent le raisonnement analogique, à l'insu du patient, pour modifier la cognition de ce dernier et le forcer à changer :

Dans les systèmes thérapeutiques, l'analogie occupe une place tout à fait particulière. Elle est induite par le dispositif, reprise par les propositions du thérapeute, constamment rappelée par certaines formes rhétoriques (métaphores, aphorismes, proverbes). Tout se passe comme si l'on imbibait le sujet de processus analogiques pour déclencher en lui un raisonnement analogique propre qu'il considérera alors comme spontané. L'apparition de ce raisonnement sera accompagnée d'un sentiment d'*eurêka*. De l'utilisation généralisée du raisonnement analogique par les thérapeutes de toute obédience, nous pouvons déduire une nouvelle caractéristique des opérateurs thérapeutique. Ils tendent à déclencher des processus non explicables – tels que le raisonnement analogique – qui poursuivent leurs effets longtemps après l'induction première, et cela même en l'absence du thérapeute<sup>196</sup>.

Selon Nathan, l'efficacité des systèmes de soins traditionnels est de transformer la pensée et le comportement de leurs patients par la combinaison de trois types de contraintes logiques : l'analogie, l'inversion et la médiation<sup>197</sup>. Par la médiation matérielle du corps qui confirme l'existence d'agents invisibles (les sensations corporelles subtiles prouvent la réalité des vibrations, des *sankhāra*, de *bangha*, de *paññā*), et grâce à une possible inversion que le raisonnement analogique rend crédible (il faut purger les impuretés introduites dans l'esprit), les règles de conduite prescrites pour endiguer le mal apparaissent évidentes et spontanées.

<sup>196</sup> T. Nathan. 1994. *L'Influence qui guérit*, Paris, Odile Jacob, p. 131.

<sup>197</sup> *Ibid.* (« Les opérateurs thérapeutiques »), p. 126-132.

Les opérations discursives analogiques employées par Goenka concrétisent ainsi l'abstraction de l'étiologie et de la sotériologie enseignées. Ils rendent (ana)logique la théorie du fonctionnement de la méditation. Ils font paraître naturel et « clair » à l'initié ce qui ne l'a pourtant jamais été avant sa retraite. Ici encore, le témoignage de Dawes est emblématique :

En m'asseyant, en participant au cours, en écoutant les discours d'une heure, jour après jour, les paroles de Goenka devinrent de plus en plus claires et pénétrantes. Au début, lorsque je réalisai que les discours du soir seraient à peu de choses près des copies conformes de ceux du premier cours, j'eus peur de me fatiguer d'entendre le même matériel une seconde fois. Or ce fut un plaisir de constater que mes peurs étaient injustifiables. Il y avait tant de matériel à côté duquel j'étais passé la première fois. En écoutant des récits et des paraboles dont je me souvenais pourtant, des significations nouvelles et plus complètes m'étaient dévoilées. Comme les cours ultérieurs que je fis le prouvèrent, peu importe le nombre de fois que j'écoutais les discours, à chaque reprise des significations neuves et jusqu'ici cachées m'étaient révélées. C'était comme ouvrir un cadeau de Noël qu'un ami rusé aurait rempli de cadeaux de plus en plus petits. Chacun était une nouvelle vérité, chaque couche une nouvelle révélation. Les discours et la méditation vont main dans la main. Les discours, toujours identiques cours après cours, peuvent être entendus ou lus par quiconque. Mais sans la méditation pour démasquer leur vérité et leurs plus profondes significations, les discours en eux-mêmes ne seraient qu'une manière intellectuelle, tout au plus divertissante et stimulante, de passer le temps. La clef de la compréhension est la méditation<sup>198</sup>.

Le raisonnement de Dawes exprime moins une certitude expérimentale qu'une conviction croyante, justifiée elle aussi métaphoriquement. Se peut-il que l'expérience méditative ne soit pas la « clef » d'une compréhension que les discours et les paraboles ne font « qu'éclairer couche par couche » ? N'est-ce pas plutôt les quatorze heures de discours de Goenka et leurs métaphores, réentendus à chaque nouvelle retraite, qui donnent à l'expérience une signification qui, autrement, resterait lettre morte ?

---

<sup>198</sup> C. J. Dawes, *op. cit.*, p. 117-118 : « *As I sat the course day after day listening to the hour discourses, Goenka's words became increasingly clear and penetrating. At first when I realized that the nightly discourses would be almost verbatim the same as the first course, I had feared I would become bored least I hear the same material twice. Not to my displeasure however, my fears proved wholly unjustifiable. There was so much material I had missed the first time and now even with stories and parables I had remembered, new and fuller meanings were unveiled to me. As proved true in the later courses I took, no matter how many times I heard the discourses, each time would reveal new and hitherto hidden meanings to me. It was like opening a Christmas package which some devious friend had filled with smaller and smaller packages. Each package was a new truth, each layer a new insight. The discourses and the meditation went hand in hand. The discourses, always the same course after course, could be heard or read by anyone ; but without the meditation to unmask the true, deeper meanings of the discourses, in themselves they would appear merely an entertaining intellectually stimulating way to pass time. The key to understanding was the meditation.* »

Comme toutes les prémisses de Goenka, les métaphores sont loin d'être passives. Elles sont très puissantes, d'autant plus qu'elles sont réitérées à chaque retraite, comme des mantras. À l'image des fameux *sankhāra*, elles sont des schèmes de pensée descriptifs, explicatifs et injonctifs qui se logent dans l'esprit, sous le seuil de la conscience. Elles sont confirmées par l'expérience intense que provoquent d'une part la méthode enseignée, qui procède par généralisation de l'attention somatique, et d'autre part la retraite dans son ensemble, laquelle recourt à des moyens de déprivation psycho-physiologique (jeûne partiel, silence, réduction des stimuli environnementaux, etc.)<sup>199</sup>. Moyennant un minimum de crédit accordé aux paroles du maître, elles sont des manières de s'imaginer la réalité et de la vivre. Elles deviennent de véritables contraintes à penser et à agir dans le sens du Dhamma. Je les qualifie de « métaphores thérapeutiques » pour deux raisons. D'abord parce qu'elles sont des métaphorisations de la cure proposée, mais surtout parce qu'elles sont elles-mêmes thérapeutiquement efficaces. Ce sont en partie elles qui guérissent, comme en thérapie éricksonienne, en remodelisant la représentation que les méditants se font de la réalité<sup>200</sup>. Les prochaines sections évoqueront quelques métaphores supplémentaires. J'ai insisté ici sur la métaphore comme figure analogique par excellence, mais la même chose vaut aussi pour les proverbes et les figures de style non analogiques utilisées par Goenka<sup>201</sup>. Persuasives et porteuses de contenus moraux, elles sont les médiatrices du changement comportemental.

### E. Éthique altruiste et nécessité du *dāna*

L'individualisme auquel j'ai associé plus haut la sotériologie vipassanienne ne doit pas être confondu avec de l'« égoïsme » ou de l'« égocentrisme ». Au contraire, un vrai méditant ne doit ni générer d'attachement envers le Dhamma ni le pratiquer « pour soi » ni s'identifier à sa progression spirituelle, ce qui ne ferait que consolider l'ego et inverser le processus de

<sup>199</sup> « Deliberate facilitation of religious experience », D. M. Wulff. 1991. *Psychology of religion: classic and contemporary views*, New York : Wiley, p. 61.

<sup>200</sup> Sur la métaphore comme opérateur de changement en hypnose éricksonienne : J.-M. Petot. 1994. « La place de la métaphore dans la communication analogique », *Phoenix : le journal de l'hypnose francophone*, no. 23, p. 4-12 ; D. Dussy et P. A. Rene. 1991. « Métaphores et thérapeutique », *Phoenix : le journal de l'hypnose francophone*, no 10, p. 3-5 ; J. Lawley et P. Tompkins. *Des Métaphores dans la tête*, Paris, Interéditions.

<sup>201</sup> Sur l'usage thérapeutique des proverbes : B. B. Whaley. 1993. « When "Try, Try Again" Turns to "You're Beating a Dead Horse": The Rhetorical Characteristics of Proverbs and Their Potential for Influencing Therapeutic Change », *Metaphor and Symbol*, vol. 8, no. 2, p. 127-139.

purification. Cette subtilité doctrinale est responsable d'un cercle vertueux qu'on observe dans l'adhésion à la tradition de Goenka. Celui dont la dévotion envers le Dhamma devient trop intense, qui se sent trop attaché à son statut de méditant ou qui se sent trop à la recherche de son bien-être personnel doit alors méditer davantage et mieux servir les autres pour purifier cet enorgueillement et devenir un vrai méditant Vipassana, qui se sait cheminer dans la vérité sans éprouver de fierté ou de supériorité devant les non-méditants. Le Dhamma veut le détachement du moi, la dissolution totale de l'ego. Il doit se manifester par une attitude altruiste de partage généreux et de constante prise en compte du prochain. La thérapeutique proposée ne se restreint pas à la méditation assise. Vipassana est la rectification éthique de la conduite et de la vie entière du méditant, censé se soucier autant, sinon plus, du salut des autres que du sien : « Vipassana est un Art de vivre, de vivre une vie appropriée, une vie morale, une vie paisible, une vie bonne pour soi et bonne pour les autres<sup>202</sup>. »

Le message de Goenka est humaniste. Il encourage les méditants à devenir bons les uns envers les autres. À être compatissants et bienveillants. À ne faire aucun tort, à pardonner et à demander pardon. *Sīla*, la moralité, n'est qu'un aspect de cette éthique altruiste. Elle fait partie des *pāramī*, les Dix Qualités que doit cultiver celui qui chemine vers l'Éveil : « une *pāramī* est une qualité qui aide à traverser l'océan de la misère et à vous émanciper de cette misère<sup>203</sup> ». Goenka ajoute que ces Qualités, aussi appelés Perfections, sont des « jarres » qui doivent être remplies « goutte à goutte », sur plusieurs vies. Mis à part *sīla*, elles englobent neuf autres éléments mis en pratique durant la retraite : le renoncement, l'effort, la tolérance, l'adhésion à la vérité, la détermination (*adhiṭṭhāna*), la sagesse (*paññā*) l'équanimité, sans oublier la Metta et le *dāna*, la pratique de la générosité. La technique de la Metta, apprise le jour 10, est un aspect important de l'éthique altruiste du Dhamma. Goenka la présente comme la contrepartie logique de Vipassana : le Dhamma n'est pas seulement pour soi, tous doivent en bénéficier. Tout méditant doit donc partager son Dhamma avec les autres en pratiquant Metta. Le même raisonnement s'applique au *dāna* : le Dhamma qui est reçu grâce à la charité des autres ne doit pas être accaparé égoïstement, mais rendu par gratitude, en dons d'argent ou de temps, en servant à son tour une retraite. Cultiver le *dāna* et les autres *pāramī*

---

<sup>202</sup> Discours du jour 9 : « *Vipassana is an Art of living, of how to live a correct life, a moral life, a peaceful life, good for oneself and good for others.* »

<sup>203</sup> Discours du jour 9 : « *a pāramī is a quality that helps you cross the ocean of misery and to get free from misery.* »

fait partie du processus de purification : « un esprit pur *doit* avoir ces nobles qualités<sup>204</sup> ». L'argent honnêtement gagné par un laïc est avant tout pour lui et sa famille, mais il ne doit pas l'accumuler avaricieusement, insiste Goenka. Il doit en faire profiter d'autres qui, comme lui, auront la chance de recevoir gratuitement le Dhamma lors d'une retraite. *Dāna* se ferait librement, par gratitude, selon les moyens de chacun, jamais égoïstement en attendant quoi que ce soit en retour. Les dons monétaires peuvent être donnés en argent comptant ou par chèques. Plusieurs centres acceptent désormais des dons mensuels automatiques par chèques postdatés, cartes de crédit ou transfert de fonds. Donner serait volontaire, mais on précise à l'étudiant que s'il n'éprouve aucune gratitude, ce sera néanmoins le signe qu'il n'a pas bien compris le Dhamma, qu'il est encore égocentré et doit cheminer. Donner permet à l'inverse d'acquérir des mérites, d'engranger de bons karmas. Cette conception du *dāna*, proposée par Goenka, est conforme à celle qu'on retrouve dans la religiosité birmane populaire. Qu'il soit rendu en services ou en argent, le *dāna* n'est jamais gratuit et désintéressé. Comme le rappelle Guy Lubeigt, il est un acte religieux dont le but, outre celui de cultiver la générosité, est l'accumulation de mérites qui garantissent l'avancement spirituel de l'adepte dans ses vies présente et futures<sup>205</sup>.

#### F. Karma, renaissance, rétribution et responsabilité

C'est de manière informelle et allusive que Goenka introduit la notion du karma et ses implications pour le méditant. L'âme n'existe pas (*anattā*), explique-t-il, mais à la mort de chaque être, agrégat de matière et d'esprit, un « gros *sankhāra* » causerait une forte « poussée mentale » (*mental push*) entraînant instantanément la poursuite de son activité mentale dans la renaissance d'un autre être<sup>206</sup>. Au fil de leurs renaissances et de leurs conduites dans les différents niveaux d'existence (animal, végétal, humain, divin, infernal), les êtres accumulent

<sup>204</sup> Discours du jour 9, emphase originale : « *a pure mind must have these noble qualities.* »

<sup>205</sup> « le don n'est pas gratuit. Il est rarement fait par pure philanthropie. *Dāna* se fait toujours dans l'espoir d'obtenir quelque chose en échange, tant pour sa vie future que présente. La récompense de *dāna* c'est le *mérite*, c'est-à-dire une sorte de "bon point" qui découle d'un acte méritoire. Plus on fait d'actes méritoires [...] et plus on obtient de "mérites-bon-points". Cette croyance est fondamentale car les dons et les mérites accumulés qui en découlent déterminent la réincarnation future du donateur. » G. Lubeigt. 1993. « *Dāna* : du concept religieux à ses manifestations pratiques en milieu bouddhique birman », *Social Compass*, vol. 40, no. 2, p. 242.

<sup>206</sup> Discours du jour 5.

du karma qui détermine leurs destinées. Ceux qui ont déjà emprunté le chemin du Dhamma, qui ont déjà commencé à se purifier dans leurs vies passées, seraient prédisposés à ressentir l'appel du Dhamma dans leur existence humaine actuelle :

Quiconque a semé en lui une Graine de Vipassana dans le passé, une Graine du Dhamma dans le passé, ne peut résister. Dès que cette personne entend « Vipassana », elle se dit « Oh, ceci est pour moi, je ferais mieux d'y aller et d'essayer ! » [...] Dhamma est un Joyau inestimable. C'est à cause d'une très bonne fortune passée, à cause de très bons karmas passés que l'on reçoit le pur Dhamma<sup>207</sup>.

Entendre parler du Dhamma ou être témoin de coïncidences singulières en lien avec ce dernier, sont des signes karmiques qu'il faut savoir interpréter pour cheminer plus rapidement sur la voie. Se joindre à une première retraite confirme au futur méditant qu'il a bel et bien pratiqué Vipassana ou reçu la Graine du Dhamma dans une vie antérieure. J'en serais moi-même un exemple vivant (voir note 136).

Les aléas de la vie, voire la vie entière de l'individu, résultent de « karmas » passés, soit les actions commises dans sa vie présente ou ses vies antérieures et qui entraîneront forcément des rétributions morales. Bons (vie aisée, santé, joie) ou mauvais (pauvreté, accidents, peine), ces aléas seront la responsabilité de l'individu. Nul autre ne peut être blâmé pour sa souffrance, résultat de la transgression du Dhamma : « Si vous brisez la loi de la nature, vous êtes condamnés à être punis, ici et maintenant. Si vous vivez en droite ligne avec la loi de la nature, vous êtes récompensés, vous vivez une vie heureuse<sup>208</sup> ». Le Dhamma est rétributeur. Celui qui l'enfreint – en négligeant les autres, en vivant immoralement ou en se complaisant dans l'attachement – se punit automatiquement en produisant pour lui-même une souffrance qu'il devra assumer à court ou long terme. Celui qui l'observe est récompensé par des mérites karmiques qui, avec ses efforts, sont les seules causes de son avancée spirituelle. N'est-ce pas ce que les centres prennent à l'avance soin de préciser à ceux qui auraient des attentes irréalistes envers eux-mêmes et les bénéfices d'une retraite ? : « En résumé, il faut

---

<sup>207</sup> Discours du jour 11 : « *Anybody who got a seed of Vipassana from the past, a seed of Dhamma from the past, cannot resist ; as soon as he somebody hears « Vipassana », he says « Oh, it is for me, I'll better go and try! [...] Dhamma is such an invaluable Jewel. This is because of some very good fortune of the past, because of some good karmas of the past that one gets pur Dhamma. »*

<sup>208</sup> Discours du jour 10 : « *When you break the law of nature, you are bound to be punished, then and there. If you live in line with the law of nature, you are rewarded, then and there, and you live a happy life. »*

rappeler que les progrès des étudiants dépendent uniquement de leurs mérites accumulés et des cinq facteurs suivants : efforts soutenus, confiance, sincérité, santé et sagesse<sup>209</sup>. »

Le passé immémorial est lourd de rétributions et toute nouvelle conduite négative entretient la misère. Mais tout n'est pas écrit d'avance. L'individu reste maître de son karma, de son présent et de son futur : « Je suis le maître de ma vie. Je ne planterai aucune graine de noirceur, seulement de lumière<sup>210</sup> ». Il est responsable, mais libre. Il n'en tient qu'à lui de changer son destin en purgeant ses *sankhāra* et en cessant de produire de mauvais karmas<sup>211</sup>.

### G. Résonnance électromagnétique et intercession d'entités invisibles

La rétribution karmique serait en intime relation avec les « énergies » ou les « vibrations » transmissibles d'un être à un autre et emmagasinables dans les lieux et les objets. Selon une logique binaire et manichéenne du « bien » et du « mal », Goenka classe ces vibrations dans deux catégories antagonistes : les vibrations « positives », en harmonie avec le Dhamma, et les vibrations « négatives », en opposition avec le Dhamma.

La Loi de la nature est telle qu'à chaque moment, lorsque vous générez une vibration d'aversion, d'avidité ou d'ignorance, vous entrez en résonnance avec toutes les vibrations du même genre dans le monde et êtes alors supportés par de telles vibrations. Votre avidité devient plus forte, votre aversion devient plus forte, votre ignorance devient plus forte, parce que vous êtes en résonnance avec ces types de vibrations. Mais quand vous pratiquez Vipassana, il survient des moments où vous produisez des vibrations d'anti-avidité, d'anti-aversion, d'anti-ignorance et vous êtes alors en résonance avec toutes les vibrations semblables de l'univers. Les saints du passé ou du présent, ceux qui pratiquent Vipassana, vous entrent en contact avec leurs vibrations et ces vibrations se mettent à vous supporter. Le Dhamma se met alors à aider, pourvu que vous travailliez dans le Dhamma<sup>212</sup>.

<sup>209</sup> Introduction à la technique (annexe H), p. 7

<sup>210</sup> Discours du jour 11 : « *I am the master of my own life. I won't plant any seeds of darkness, just of brightness.* »

<sup>211</sup> On ne peut en dire davantage de ce que Goenka pense de la relation entre les *sankhāra* et le karma, qui seraient deux déterminants principaux de la souffrance. Il n'explique pas cette relation dans ses discours.

<sup>212</sup> Discours du jour 11, disque B, 14<sup>e</sup> minute : « *Law of nature is such, every moment when you are generating a vibration of aversion, craving, ignorance, then all such vibrations in the world, you get tuned up with that and you start to get support from those vibrations, and your craving becomes stronger, your aversion becomes stronger and your ignorance becomes stronger, because you are tuned up with those kind of vibrations. But when you practice Vipassana, you get moments where you are generating vibrations which are anti-craving, anti-aversion, anti-craving, then you get tuned up with that kind of vibrations throughout the universe. The saints of the past or present, those who practice Vipassana, you get in contact with their vibrations and that vibrations start supporting you. The Dhamma starts helping, provided that you work in Dhamma.* »



On ne médite jamais seul, mais dans un rapport occulte avec le cosmos entier. Le méditant est l'émetteur d'un champ de vibrations électromagnétiques qui s'étendent au travers du temps et de l'espace. Ces vibrations positives entrent en phase avec celles des autres méditants, des saints morts ou vivants, ainsi qu'avec celles des dieux gardiens du Dhamma :

Comprenez comment les forces invisibles vous aident sans cesse lorsque vous pratiquez Vipassana. Tous les Samma-Devas sont avec vous pour vous aider. Et comment vous aident-ils ? Lorsque vous engendrez des vibrations, des vibrations de paix, d'harmonie et de pureté, vous êtes en résonance avec tous les êtres visibles et invisibles de l'univers qui engendrent de telles vibrations. Vous êtes protégés par de telles vibrations. Vous vous fortifiez dans le Dhamma<sup>213</sup>.

Au sein de la religiosité birmane, les « Samma-Devas » sont les entités bienveillantes qui habitent les plans célestes. Dérivées à l'origine de l'hindouisme, ces « divinités affranchies de l'ignorance » (*free from error deities*) intercèdent par compassion en faveur des pieux pratiquants du Dhamma. Elles le font au besoin ou lorsqu'elles sont invoquées par le rituel et la prière<sup>214</sup>. Ceci est une subtilité doctrinale que Goenka n'explicite pas dans ses discours. Il se contente de parler des « êtres invisibles », pour ne pas effrayer les nouveaux venus. Par contre, ceux qui s'investissent à fond dans sa tradition finissent par découvrir cette subtilité.

Comme Vipassana, la Metta ne se limite pas au développement de qualités morales particulières. Elle permet de générer des vibrations porteuses de ces qualités, de les canaliser et de les acheminer vers d'autres, à la manière d'un fluide, par la pensée, le sentiment et la visualisation<sup>215</sup>. Les vibrations de toutes natures sont communiquées et perceptibles dans les interactions sociales, par l'émotion, la parole et le geste. Certains symboles seraient aussi porteurs de vibrations spéciales, comme les passages du Canon Pali. Si nul ne peut les voir, chacun peut s'entraîner à ressentir des vibrations sous forme de sensations, en aiguisant sa sensibilité par la méditation quotidienne. Il est des méditants qui affirment percevoir les

<sup>213</sup> S. N. Goenka. *One-Day Course Dhamma Discourse*, op. cit.

<sup>214</sup> Voir la rubrique « Devas » in M. E. Spiro. 1967. *Burmese Supernaturalism: A Study in the Explanation and Reduction of Suffering*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, p. 43-46.

<sup>215</sup> Si on reste fidèle à la pensée de Goenka, il y aurait autant de types de vibrations qu'il y a de qualités morales. À l'image de notes de musique ou de fréquences radio, les vibrations d'« amour », de « paix », de « compassion », d'« anti-aversion », etc., seraient autant de tonalités ou de longueurs d'ondes particulières. Selon cette conception, une « vibration » est le véhicule d'un contenu moral qui peut être communiquée de manière télépathique.

vibrations des lieux où ils se trouvent ou de ce qu'ils mangent : les vibrations « impures », des bars, d'un ancien champ de bataille, d'un endroit où l'on se querelle, de la viande ; celles, « pures », des espaces naturels, de la nourriture végétarienne, des centres Vipassana, etc. Les centres sont dits des lieux où les bonnes vibrations s'accumulent et les retraites des occasions pour que les méditants puissent venir annuellement « recharger leurs batteries ». Goenka conseille à ceux qui font des retraites autonomes à leur domicile de prévenir un professeur pour qu'il leur envoie de la Metta<sup>216</sup>. Émettre et recevoir de la Metta est purificateur, immunise contre les influences néfastes et permet de cheminer plus rapidement vers le but final de la Libération. Sur le modèle d'une antenne, la Metta contribue aussi à la télécommunication du Dhamma, à sa propagation autour de soi. Goenka est réputé posséder une très puissante Metta qu'il canalise de sa main droite et distribue à foison lors des retraites et en toutes sortes d'autres occasions. Voici deux exemples de cette irradiation de la Metta du maître, conçue comme un fluide énergétique purificateur et canalisable manuellement. Le premier est le suivant :

C'est une si précieuse leçon à retenir pour nous tous qui souhaitons aider la diffusion du Dhamma. Avant que le centre n'amorce les cours, Goenkaji organisa un petit cours pour développer les vibrations du Dhamma en terre du Dhamma. [...] Les cours débutèrent finalement en 1976. [...] Je me souviens que le dixième jour, après avoir donné de la Metta, Goenkaji marcha lentement sur l'allée menant au Shanti Patar [le « Plateau de la Paix », la portion surélevée de Dhamma Giri, consacrée exclusivement à la méditation] et, s'arrêtant à chaque petit arbre qui avait été planté, mettant sa main au-dessus de chaque arbre, il donna de la Metta à chacun. Lorsque qu'on emprunte ce chemin aujourd'hui, ces mêmes arbres se dressent haut dans les airs, offrant un délicieux ombrage aux méditants<sup>217</sup>.

---

<sup>216</sup> Discours du jour 11.

<sup>217</sup> G. Poland. « Dhamma Giri: The Early Days », archives du Vipassana Research Institute, consulté le 15 avril 2009, en ligne : [www.vridhamma.org/The-Early-Days.aspx](http://www.vridhamma.org/The-Early-Days.aspx) : « *This is such a valuable lesson to learn for all of us who wish to help the spread of Dhamma. Before the centre actually opened for courses, Goenkaji held a short course to develop the Dhamma vibrations on the Dhamma land. [...] Finally the courses began in 1976. [...] I remember that on the tenth day, after giving Metta, Goenkaji would walk slowly up the main walkway towards the Shanti Pathar [i. e. le « Plateau de la Paix », la portion surélevée de Dhamma Giri, consacrée exclusivement à la méditation], and he would stop at each little tree which had been planted and, holding his hand over each tree, he would give Metta to each one. As one walks up this road today, these same trees are high above, giving delightful shade to the meditators.* »

L'autre exemple est le suivant : « À la fin de ce premier cours, Goenkaji passa une nuit à Paris. Comme tous les touristes, il demanda à visiter la Tour Eiffel. Son but, par contre, n'était pas d'aller admirer la vue du sommet, mais de distribuer de la Metta à l'ensemble des habitants en dessous<sup>218</sup>. » Cette pratique n'est pas périphérique mais au cœur de la doctrine de Goenka et de la technique qu'il enseigne. Ceux qui ne sont pas familiers avec l'idée des « vibrations » peuvent de prime abord penser qu'il s'agit d'une simple image. Avec le temps, ils comprendront que ce sont des substances réelles et manipulables.

## H. Mythologie bouddhique et prophétie auto-hagiographique

Au fil de ses discours, Goenka raconte la longue marche du Dhamma jusqu'à nos jours et se présente comme un acteur-clef de cette histoire universelle, tout en confiant aux étudiants n'être comme eux qu'un modeste pèlerin sur le Noble Sentier. Il raconte le mythe fondateur de l'Éveil du Bouddha et de son passage final au nirvana, à sa mort (*parinibbāna*). Il relate d'autres éléments mythiques de la vie de l'Éveillé, dont la légende du Parc des Gazelles de Sravasti, qu'un riche donateur acheta à coup de milliers de pièces d'or et offrit au Bouddha qui construisit des centres Vipassana et y séjourna chaque mousson avec la Sangha. Goenka raconte l'expansion du Dhamma à l'extérieur de l'Inde, trois siècles avant notre ère, grâce à la bonté de l'empereur Ashoka. Après sa conversion au Dhamma, il aurait envoyé des moines aux quatre coins du globe, même en Europe. Pendant qu'en Inde et ailleurs le Dhamma fut pollué et disparut, il aurait été conservé intact en Birmanie et transmis jusqu'à son maître, Sayagyi U Ba Khin, sous la tutelle compatissante duquel il étudia pendant quatorze ans, avant de quitter le pays pour enseigner à son tour et fonder l'Académie Vipassana internationale. Cours après cours, année après année, Goenka affirme avoir ainsi réalisé le rêve le plus cher de son maître : voir « le Gange du Dhamma se mettre progressivement à couler de nouveau en Inde, terre de ses origines<sup>219</sup> », et se répandre ensuite partout dans le monde.

Goenka ajoute que ce chapitre de sa vie et de l'histoire universelle, qui commença avec sa découverte de Vipassana en 1954, est la réalisation d'une très ancienne prophétie birmane

---

<sup>218</sup> « 1989: A Double Milestone », *Vipassana Newsletter*, Vol. 16, no. 3 : « *At the end of this first course, Goenkaji stayed overnight in Paris. Like most tourists, he asked to visit the Eiffel Tower. His purpose, however, was not to admire the view from the top, but to distribute Metta to all the inhabitants below.* »

<sup>219</sup> Discours du jour 10.

voulant qu'exactement 2500 ans après le Bouddha, suite à une longue période de déclin, la Roue du Dhamma se remettrait à tourner partout sur la Terre, préparant la venue du prochain Bouddha<sup>220</sup>. Or le *Bouddha Jayanti*, 2500<sup>e</sup> anniversaire de la mort de l'Éveillé, fut justement célébrée en 1956, année de sa réception du Dhamma et de la guérison de ses migraines incurables. Goenka crut d'abord à une coïncidence et à une « prophétie sectaire » comme tant d'autres, mais son expérience allait lui prouver le contraire. Il comprit la vérité de cette prophétie en devenant le propagateur du Dhamma en Inde, auprès de gens de toutes les confessions. Il ne les connaissait pas, mais ceux-ci affluaient pourtant par centaines, des quatre coins du globe, pour recevoir de lui le Dhamma.

« Comment peuvent-ils bien venir ? Quel miracle est-ce donc ? Je ne les connais pas, ils ne me connaissent pas, alors comment sont-ils attirés par le Dhamma ? » Lentement, cela devint de plus en plus *clair*. Les gens viennent aux cours et lorsque j'entre en contact avec eux, beaucoup d'entre eux, lorsque je les vois, les rencontre, leur parle et discute avec eux, quelque chose se passe à l'intérieur de moi, une intuition : « Oui, je connais cette personne... je la connais depuis longtemps ! » Oui, depuis longtemps, depuis tellement de vies ! Cette personne a dû méditer à mes côtés dans Vipassana et maintenant le moment est venu ! Cette personne a déjà reçu une Graine de Vipassana, une Graine du Dhamma, et maintenant le temps l'a fait mûrir, le temps est venu pour cette personne de grandir, de grandir dans le Dhamma, et non seulement de s'aider elle-même, mais d'aider aussi les autres. [...] Je constate également qu'il y a parmi ces gens ceux qui viennent uniquement pour recevoir la Graine du Dhamma. Ils ont fait quelque bon karma dans le passé, quelque noble action, et le mûrissement de cette action les a aidés à recevoir la Graine du Dhamma<sup>221</sup>.

Ainsi les choses devinrent-elles « claires » pour Goenka, qui partage ici la révélation qu'il eut en comprenant ce qui était en train de se passer. La prophétie birmane n'était pas une

<sup>220</sup> Cette croyance messianique birmane, à laquelle Goenka fait allusion dans ses discours, dit du prochain Bouddha, du nom de Metteya, qu'il viendra inaugurer une nouvelle dispensation du Dhamma, dans environ 2500 ans.

<sup>221</sup> Discours du jour 10, 61<sup>e</sup> minute : « *How they are coming ? What Miracle ? I don't know them, they don't know me, how do they get attracted to Dhamma ? And then slowly it becomes clearer and clearer. People come to the courses and when I come in contact with them, many of them, when I see them, meet them, discuss with them, talk with them, something starts inside, a feeling : « Yes, this person is known to me... Known to me for a long time ! » Yes, known to me ! So many lives ! This person must have been meditating with me in Vipassana. And now the time has come. This person already got a seed of Vipassana, a seed of Dhamma and now the time has ripened for this person to grow, grow in Dhamma, and not only to help oneself, but help others. [...] And I also see there are people who have come just to just to take the seed of Dhamma. They have done some very good karma in the past, some very wholesome deed they have done, and the ripening of that deed has helped them to get a seed of Dhamma.* »

superstition, ni sa guérison une coïncidence. Prédisposé à cause de nobles karmas, le maître affirme avoir été chanceux de naître en Birmanie, pays du Dhamma, dans une famille riche, d'avoir traversé l'égoïsme du monde des affaires, d'avoir été malade, d'avoir reçu Vipassana en cadeau et d'avoir inauguré lui-même le nouveau *sāsanā*, le cycle actuel de la dispensation du Dhamma à l'humanité, raison pour laquelle il n'hésite pas à s'autoproclamer *Dhammaduta* (« émissaire du Dhamma »), un statut traditionnellement réservé aux moines. En se joignant aux retraites, en écoutant Goenka faire sa propre hagiographie<sup>222</sup>, assis, les yeux rivés sur le téléviseur, les méditants participeraient eux-mêmes à cette épopée du Dhamma qui se poursuit dorénavant à l'époque moderne.

## I. Supériorité et infaillibilité de la technique

Sans doute la prémisse la plus subtile des discours de Goenka est-elle la suivante : cultiver le calme, l'équanimité et la compassion serait une « technique ». Jusqu'ici, cette prémisse est peut-être passée complètement inaperçue aux yeux du lecteur. Or, en quoi suivre la doctrine du Bouddha, que Goenka, rappelons-le, enseigne à sa manière, est-il assimilable à une « technique » ? Pour tous les méditants, cela est en général une certitude bien avant d'arriver à leur première retraite, qui se consolidera par la suite s'ils poursuivent leur pratique. À ce que j'ai observé, il s'agit d'un présupposé que nul n'explicite ou ne remet en question, d'autant plus que le maître ne donne pas de définition de ce qu'il entend par « technique », sinon en sous-entendant des moyens efficaces pour produire, à court ou long termes, des résultats thérapeutiques positifs, incluant le *nibbāna*. Dans l'ordre du discours, les choses auxquelles ont porté le moins attention sont souvent celles qui sont répétées encore et encore, jusqu'à devenir des tautologies qui se passeront de toute explication :

---

<sup>222</sup> Une hagiographie (du grec *agio*, « saint ») est l'histoire d'un saint. Une auto-hagiographie est l'autobiographie d'un saint par lui-même. Dans le christianisme, où la canonisation vient après la mort et relève d'un long processus décisionnel entériné par le Pape, la pratique de l'auto-hagiographie n'a pas cours. Dans les traditions religieuses hindoues, où l'attribution de la « sainteté » ne relève pas d'une autorité centrale et peut être attribuée à tout maître qui chemine vers l'Éveil, l'auto-hagiographie n'est pas rare, du moment qu'un auditoire suffisamment grand de fidèles gravite autour de l'un d'entre eux.

Différentes techniques ont différentes particularités. Nous ne sommes pas ici pour condamner les autres techniques, mais pendant que vous êtes ici pour faire un essai loyal de cette technique, pour rendre justice à cette technique, vous devez comprendre la spécificité de cette technique, la particularité de cette technique, et adhérer à cette particularité et travailler exactement comme cette technique veut que vous travailliez<sup>223</sup>.

Les « autres techniques » (reiki, prières, rituels, visualisations, psychothérapies, Pleine Conscience et autres formes de méditation...) auraient chacune leur propre efficacité, insiste Goenka, mais aucune n'égale la puissance salvifique de Vipassana, l'unique moyen pour progresser vers le but final de la libération. À l'abri des verbalisations sectaires, des cultes idolâtres, des jeux de l'imagination et des conversations stériles, elle seule offrirait une expérience intégrale de l'interface corps/esprit. En plus d'accroître la puissance des facultés de l'esprit, et donc la performance au travail et la réussite professionnelle, elle seule permettrait l'autocontrôle des réactions affectives destructrices. La seule à purifier l'esprit en profondeur : « Les racines des impuretés, prévient le maître, ne sont même pas effleurées par les autres techniques<sup>224</sup> ».

Tout en les exhortant à se centrer sur le présent, les discours ne cessent de projeter les initiés dans le futur pour préparer leur retour à la vie normale. Goenka invite à poursuivre à leur domicile le « travail » qu'ils ont amorcé, le tout avec sérieux, ardeur, constance et persistance, « exactement comme la technique veut qu'ils travaillent », en respectant entre autres la *sīla*. Dans un appel à la peur, il précise, pour leur bien, que mélanger Vipassana avec d'autres techniques ne peut garantir les résultats escomptés et, dans certains cas, peut même se révéler dommageable pour eux. Si par contre les initiés pratiquent « vraiment » Vipassana, il leur garantit que des changements positifs surviendront dans leur vie et que leur bien-être s'en trouvera accru :

Constatez comment Vipassana vous aide. Si vous voyez que rien ne change dans votre vie, qu'il n'y a pas d'amélioration, alors c'est que quelque chose ne va pas. Peut-être est-ce la technique qui n'est pas bonne ? Mais la technique est bonne, parce qu'elle

---

<sup>223</sup> Discours du jour 1 : « *Different techniques have different peculiarities. We are not here to condemn other techniques, but while you are here to give a fair trial to this technique, to give full justice to this technique, you must understand the speciality of this technique, the peculiarity of this technique and adhere to this peculiarity and work exactly as this technique wants you to work.* »

<sup>224</sup> Goenka a-t-il seulement essayé la moitié de ces « autres techniques » ? Discours du jour 5 : « *the roots of the impurities are not even touched by other techniques.* »

aide aujourd'hui des milliers de gens autour du monde et en a aidé d'autres dans le passé. Ainsi ne peut-il y avoir aucun doute à propos de la technique. Cela veut donc dire que vous ne travaillez pas correctement. Alors contactez votre guide, un professeur ou un assistant-professeur, et tâchez de voir quelles sont les erreurs que vous commettez. Si *réellement* vous pratiquez Vipassana comme vous le *devriez*, un changement ou un autre *doit* se produire pour le mieux dans votre vie<sup>225</sup>.

Les bénéfices attendus *ne peuvent pas ne pas venir*. Comment pourrait-il en être autrement si tant de gens les expérimentent depuis 2500 ans ? Selon la pétition de principe de Goenka, puisque par définition le Dhamma est vrai, il ne peut être faux, il ne peut se tromper. Une pratique infructueuse est forcément incorrecte et signe d'une incompréhension du Dhamma. Le méditant est faillible, Vipassana infallible. L'échec apparent ne peut être la faute que du premier, responsable et de son karma, et de sa souffrance, et de son éventuelle inaptitude à expérimenter la guérison. Inoculée avec succès, la foi en l'efficacité technique est le moteur d'une pratique à maintenir jusqu'à ce que des effets positifs soient ressentis et confirmés.

Remarquons le fait suivant : l'idée de l'infaillibilité de la technique interfère avec celle du primat de l'expérience pour former une « double contrainte » (*double bind*), soit une injonction paradoxale qui ne peut pas être résolue par ceux qui en acceptent les termes<sup>226</sup>. Goenka encourage l'expérience subjective du méditant comme critère de validation de l'efficacité, mais invalide cette même expérience si l'efficacité attendue ne se manifeste pas, n'est pas confirmée. Pour mettre en confiance de futurs adeptes, il valorise le caractère dit « scientifique » de la méditation, dont ils pourraient tester empiriquement les résultats, mais lorsqu'enrégimentés ceux-ci rencontrent des échecs qui peuvent faire vaciller leur confiance, il les leur impute et valorise le fait inverse que l'efficacité méditative, déjà prouvée, n'a pas à être soumise à une démarche expérimentale. Ceux qui subissent ce paradoxe sans l'apercevoir sont maintenus à l'intérieur du système de Goenka. Si leur bien-être s'accroît, le système est confirmé. S'il ne s'accroît pas, le système est également confirmé. Cette double contrainte met en évidence le caractère idéologique de la doctrine de Goenka. Deux poids,

<sup>225</sup> Emphase originale : « You have to see how Vipassana helps you. Then if you see that there is no change in your life, no change for the better, then there is something wrong. Either technique is not good? But the technique is good because it is helping thousands of people around the world today and it has helped in the past. So there cannot be any doubt about the technique. So that means you are not working properly. Then contact your guide teacher or assistant teacher and see what mistakes you are doing. If you are really practicing Vipassana as you should practice it, some change or the other must start in your life for the better. » Discours du jour 9.

<sup>226</sup> G. Bateson. 1980. *Vers une écologie de l'esprit*, tome II, Paris, Seuil.



deux mesures et, au final, un double discours qui montre qu'un but inconsciemment recherché par l'Académie Vipassana, malgré de très nobles intentions, est la protection et la reproduction intacte d'un système clos, qu'on refuse de problématiser, contrairement à une science ou une médecine prête à falsifier ou à complexifier ses théories et ses méthodes pour en accroître l'exactitude.

Comme la technique de Goenka, la danse de la pluie est elle aussi infaillible : les danseurs dansent jusqu'à ce qu'il pleuve. L'induction de la croyance dans la puissance et l'infailibilité d'une technique est elle-même une technique de persuasion puissante et infaillible. Invisible à ses propres usagers, elle est un « acte de foi efficace », mieux connu sous le nom de « prophétie auto-réalisatrice » ou de « prédiction créatrice<sup>227</sup> ». Plus l'individu est certain qu'une chose est possible, plus il est enclin à faire les efforts requis pour la réaliser. Il le sera d'autant plus qu'on le persuadera que cette chose est désirable et nécessaire, et qu'il est de surcroît l'unique responsable de sa réalisation. Méditer suit la logique d'une prédiction qui potentialise l'individu, revigore sa volonté par une anticipation positive et dont l'effet placebo, à lui seul, peut contribuer à soulager des maux physiologiques<sup>228</sup>. Si on est en droit d'en critiquer le caractère artificieux, il ne faut pas négliger inconsidérément cette prédiction qui se vérifie elle-même. Ce mécanisme cognitif est un des plus importants opérateurs thérapeutiques implicites de la méditation Vipassana.

## J. Conception apolitique du changement social

La sotériologie à laquelle les étudiants sont introduits est consolidée par une conception du changement social elle aussi individualiste : la paix extérieure vient de la paix intérieure. Chacun devrait d'abord guérir de soi par soi pour qu'on puisse un jour guérir le monde entier. Cette prémisse est en filigrane de tous les discours de Goenka, qui la formalise ainsi :

Comment Vipassana résout les problèmes de la société ? La société, après tout, n'est rien d'autre qu'un groupe d'individus. Pour résoudre les problèmes de la société, les problèmes de l'individu doivent d'abord être résolus. On veut la paix dans le monde,

<sup>227</sup> R. K. Merton. 1997 (1949). « La prédiction créatrice », *Éléments de théorie et de méthode sociologique*, Paris, Armand Colin, p. 136-160 ; P. Watzlawick. « Les Prédications qui se vérifient elles-mêmes » in Watzlawick P. (dir.), *L'Invention de la réalité. Essais sur le constructivisme*. Paris : Seuil, 109-130.

<sup>228</sup> R. A. Jones. 1977. *Sel-fulfilling Prophecies. Social, Psychological and Physiological Effects of Expectancies*, New York, Halsted Press.

mais on ne fait rien pour la paix de l'individu. Comment cela est-il possible ? Vipassana offre à l'individu la possibilité d'expérimenter la paix et l'harmonie. Vipassana aide à résoudre les problèmes individuels. C'est ainsi qu'à son tour la société commence à expérimenter la paix et l'harmonie. C'est ainsi que les problèmes de la société commencent à être résolus<sup>229</sup>.

Selon l'équation « sociologique » du maître, la société est réductible à un ensemble d'individus. Le capitalisme, le droit, la culture, les nations, les organisations, les idéologies, les classes, les castes et les autres institutions seraient en cela des dimensions sociétales négligeables et d'un poids accessoire dans la balance du souffrir. La source des maux individuels et collectifs (pauvreté, guerres, crimes, famines, injustices, etc.) est toujours située dans l'ego des individus, pris isolément, et le changement social procède de sa réformation. Grâce à l'action conjointe de Vipassana, qui purifie l'individu, de *sīla*, qui lui offre la conduite morale juste, et de Metta, qui permet l'émission d'énergies altruistes positives, le Dhamma serait la voie royale d'une transformation globale. Telle est la mission éducative que poursuit l'Académie Vipassana internationale<sup>230</sup>.

Cette conception du changement social ressemble à celle de la « révolution spirituelle intérieure » proposée par sa Sainteté le Dalaï-lama<sup>231</sup>. Mais contrairement au patriarche tibétain en exil, Goenka dit ne pas s'intéresser à la politique et ne pas avoir de rôle à jouer dans la souffrance du peuple tibétain :

Quelle que soit sa forme, la politique ne m'intéresse pas. Bien sûr, j'ai beaucoup de sympathie pour tout ce qui arrive au peuple tibétain, mais je ne peux pas me rallier à cette cause. Elle ne fait pas partie de mon devoir en tant que professeur du *dharma*. Même la personne la plus anti-démocratique, même le plus grand tyran, sera une bonne personne s'il pratique Vipassana. Tout comme le Bouddha n'était pas intéressé par la politique des différents rois de son temps, de même ce n'est pas non plus mon travail.

---

<sup>229</sup> S. N. Goenka. « Questions and Answer with Goenkaji », *Vipassana Newsletter*, vol. 36, no. 1, avril 2009, p. 4 : « *How does Vipassana solve the problems of society ? Society is after all nothing but a group of individuals. To solve the problems of society, the problems of the individual must first be solved. We want peace in the world, yet we do nothing for the peace of the individual. How is this possible ? Vipassana makes it possible for the individual to experience peace and harmony. Vipassana helps to solve the individual's problems. This is how society begins experiencing peace and harmony. This is how the problems of the society begin to be solved.* »

<sup>230</sup> S. N. Goenka. 2000. *Inner Peace for World Peace*, Millenium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders, Nations Unies, 29 août. DVD, 15 minutes, Igatpuri, Vipassana Research Institute.

<sup>231</sup> Sa Sainteté le Dalaï-Lama. 1999. *Sagesse ancienne, monde moderne. Éthique pour le nouveau millénaire*, Paris, Fayard, p. 27.

Sa Sainteté le comprend très bien. Nous ne sommes pas des amis politiques, mais plutôt des amis *dharm*<sup>232</sup>.

Fait étrange, même si l'éthique est dite une condition essentielle pour pratiquer la technique, les pires dictateurs pourraient semble-t-il bénéficier de Vipassana. Goenka dit ne pas être affilié au bouddhisme, mais n'hésite pas à souligner ses relations avec ses représentants les plus charismatiques. Le maître se réfère même à l'autorité de la tradition tibétaine et du Dalaï-lama, qu'il a rencontré à quelques reprises, pour valider, auprès de son auditoire, l'idée voulant que l'attention somatique généralisée produite par sa technique corresponde bien à l'expérience de la vacuité (*sunyata* ou *sunyata*), c'est-à-dire le non-soi, l'absence d'essence :

Il ne cessait de me questionner au sujet *sunyata*, la vacuité : « Vous n'avez rencontré aucune *sunyata* ? », demandait-il. Mais après lui avoir expliqué ma compréhension de la vacuité, il a accepté ce que j'ai dit : lorsque toute solidité est dissoute dans la technique, et qu'il ne reste rien d'autre que des vibrations, cela est *sunyata*. Vous expérimentez alors quelque chose situé au-delà de l'esprit et la matière-*sunna*-rien à quoi s'agripper. Vous obtenez *sunna* de la sphère de l'esprit et de la matière et *sunna* de la sphère au-delà de l'esprit et de la matière. Sa Sainteté parut assez satisfaite de cette explication. Elle n'avait aucune objection<sup>233</sup>.

Reste à savoir si sa Sainteté est d'accord avec Goenka. Comme pour la politique et leur amitié, je n'ai trouvé aucun propos du chef tibétain en exil qui corrobore ses allégations.

Je ne peux ici m'empêcher d'être critique : nul besoin de dire combien d'intellectuels – journalistes, politologues, politiciens – refusent la conception du changement social de l'Académie Vipassana. Les fondateurs de la sociologie se retourneraient quant à eux dans

<sup>232</sup> S. N. Goenka. 2001, *loc. cit.*, p. 71 : « *I am not interested in any kind of politics. Of course I have great sympathy for whatever is happening to the Tibetan people, but I can't take up that cause. It's not part of my duty as a dharma teacher. Even the most undemocratic person, even the greatest tyrant, will be a good person if he practices. Just as Buddha was not interested in the politics of the different kings of his day, so that's not my job either. His Holiness understands that very well. We are not political friends, but rather dharma friends.* »

<sup>233</sup> *Ibid.*, p. 71 : « *He did keep asking me about sunyata, emptiness. "You've got no sunyata?" he would ask. But after I explained my understanding of it, he accepted what I said: that when all solidity is dissolved in the technique, and there's nothing but vibration remaining, that is sunyata. Then you experience something beyond mind and matter-sunna-nothing to hold there. You have sunna of the mind and matter sphere and sunna of the beyond mind and matter sphere. His Holiness seemed to be quite happy with that explanation. He had no objection.* »

leurs tombes, Marx et Durkheim les premiers<sup>234</sup>. Le désengagement politique est le credo de bien des mouvements religieux qui tentent de ne pas interférer avec les affaires étatiques, litigieuses. Laissons pour le moment à la tradition de Goenka ce qui lui revient. Une critique trop succincte passerait ici à côté d'une autre influence thérapeutique secrète de la méditation Vipassana, sur laquelle je reviendrai.

### K. Possibilité d'une pratique agnostique du Dhamma

Le discours matinal du jour 11 est l'un des plus importants. Il fait office de synthèse. Goenka commence par rappeler aux étudiants qu'ils sont libres et les seuls maîtres de leur vie. Il revient à chacun de juger si le Dhamma dans lequel ils ont pris refuge, dix jours durant, leur convient et si la technique, comme il le leur a répété chaque soir, est belle et bien « logique, pragmatique, raisonnable et utile », tant pour soi que pour autrui. Si tel est le cas, alors « une personne intelligente, une personne sage, devrait l'accepter sans aucune hésitation [...] et pour toujours<sup>235</sup>. » Cette proposition n'est pas sans implication logique : refuser d'embrasser le Dhamma, c'est faire publiquement la preuve, au regard des autres initiés et de soi-même, que l'on manque de discernement, d'intelligence, de sagesse.

Goenka témoigne son respect envers la liberté de croyances des étudiants pour lesquels « certains éléments de l'aspect théorique du Dhamma » seraient irrecevables ou insaisissables. Avec adresse, il leur fait comprendre qu'ils ne sont pas forcés de tout croire ou de tout comprendre. L'essentiel serait de pratiquer la technique, acceptable par tous :

L'aspect pratique du Dhamma est toujours acceptable par quiconque, mais dans la théorie, parfois, des difficultés surgissent. Alors quoi que vous ayez entendu durant ces dix jours, si l'un d'entre vous trouve qu'un aspect théorique n'est pas acceptable, cela importe peu, laissez-le de côté. Acceptez ce qui est acceptable. Plus tard, lorsque vous réaliserez : « ce que j'avais cru inacceptable est également acceptable à présent », alors acceptez-le. Et même si vous ne l'acceptez pas de toute votre vie, cela importe peu, vous n'avez rien perdu. La pratique est plus importante. Tant et aussi longtemps que vous pratiquez *sīla*, *samādhī* et *paññā*, vous pratiquez le Dhamma et vous en tirez des bénéfices. C'est l'aspect pratique du Dhamma qui est de la *plus grande importance*<sup>236</sup>.

<sup>234</sup> Durkheim affirma qu'une société est plus que la somme de ses parties et irréductible à un ensemble d'individus ; Marx dénonça les idéologies, la domination et l'aliénation dont souffrent les classes prolétaires.

<sup>235</sup> Discours du jour 11, disque A.

<sup>236</sup> L'emphase en italique vient du propos original : « *So the practical aspect of Dhamma is always acceptable by anyone. But in theory, at times, some difficulties arise. So whatever you heard during these ten*

Les étudiants peuvent refuser la théorie, mais sont invités à « ne pas jeter l'enfant avec l'eau du bain ». Cela n'est pas le proverbe auquel se réfère Goenka, qui emploie une allégorie indienne équivalente : ne pas refuser de manger un *kheer* (un pudding indien au riz sucré) à cause de la cardamome qu'on y ajoute. Tout comme ils ne doivent pas se priver de manger un délicieux *kheer*, ils ne doivent pas s'empêcher de goûter les bienfaits de la pratique du Dhamma à cause d'éléments théoriques qui leur déplaisent et qu'il serait possible de mettre de côté, comme de simples morceaux de cardamome. Dans certains centres de l'Inde, l'argument fondé sur cette allégorie gagne en force en se « matérialisant » au dernier repas de la retraite, alors que les méditants se voient servir le *kheer* en question.

Bref, bien que Goenka maintienne que la loi du Dhamma aura tôt ou tard raison de leurs doutes – « Pratiquez-la, découvrez-la et vous l'accepterez<sup>237</sup> », promet-il – il n'y aurait nul besoin d'adhérer à la théorie proposée, dans laquelle tous pourraient en prendre et en laisser librement<sup>238</sup>. D'une belle apparence de sagesse, ce relativisme de Goenka, face à sa propre doctrine, réitère le primat de l'expérience et consolide la confiance des étudiants sceptiques en ouvrant la porte à un éventail d'adhésions flexibles sur le plan théorique.

Goenka poursuit son discours en rappelant les conditions gagnantes d'une pratique efficace : méditer un minimum de deux heures par jour, matin et soir, au même endroit, pour y réunir de bonnes vibrations. Deux heures paraît long, mais leur fera économiser du temps : ils dormiront mieux et moins, seront énergisés et performants au travail ; ils régleront leurs problèmes rapidement, avec calme et clarté. Goenka recommande de pratiquer Vipassana cinq minutes avant le lever et le coucher, et en groupe, une fois par semaine, avec des frères et des sœurs du Dhamma (*Dhamma brothers and sisters*), dans une atmosphère énergisante. Il est également bon de le faire en solo, dès qu'un moment libre se présente au travail ou à la maison. Enfin, réitérer une retraite chaque année est dit le minimum nécessaire pour

---

*days, if anyone of you find that certain aspects of the theory is not acceptable, it doesn't matter, leave it aside. Accept whatever is acceptable. Later on, when you realise that « what I thought was not acceptable is also acceptable now! », then accept it. And even if you don't accept for the whole life, it doesn't matter, you have not lost anything. Practice is more important. So long as you are practicing sīla, samādhi, paññā, you are practicing Dhamma and you get benefit out of it. It is the practical aspect of Dhamma which is of utmost importance. »* Discours du jour 11, disque A, 40<sup>e</sup> minute.

<sup>237</sup> « Practice it, find it, and you will accept it » : S. N. Goenka. 2003. « Don't You Teach Buddhism? An interview with S. N. Goenka », *op. cit.*

<sup>238</sup> Cette affirmation est un paradoxe. Elle est vraie, sauf réflexivement, en s'appliquant à elle-même. D'un point de vue logique, les méditants peuvent mettre de côté toutes les affirmations de Goenka, sauf cette affirmation elle-même voulant qu'ils peuvent mettre de côté toutes ses affirmations. Si on ne voit pas cette carence logique – et *on ne la voit pas* – Goenka a forcément raison.

progresser sur le chemin du Dhamma. Goenka enjoint son auditoire à vivre « une vraie vie humaine », qui consiste à grandir dans le Dhamma et à le partager. Contrairement aux autres êtres, seul l'être humain a le pouvoir de se purifier<sup>239</sup>. Pour cette raison, affirme Goenka, une vie humaine ne doit pas être gaspillée, ce qui implique qu'une vie sans pratiquer Vipassana soit une vie gaspillée. La purification reste un travail de plusieurs vies et la discipline requise est difficile à maintenir, mais si elle est bien arrosée durant la première année, assure-t-il, la plante du Dhamma continuera alors à pousser d'elle-même et à porter ses fruits.

Le discours du jour 11 insiste sur une dernière chose : les fruits en question, les résultats de la pratique, ne viendraient qu'avec une très claire intelligence du Dhamma et du but visé<sup>240</sup>. Il s'agit en fait d'une affirmation présente dans presque tous les discours des soirs précédents. Sans le savoir, Goenka inocule aux étudiants une ultime injonction paradoxale : l'affirmation selon laquelle la compréhension préalable du Dhamma soit nécessaire interfère non seulement avec le primat de l'expérience, mais aussi avec la possibilité d'une pratique agnostique. Les étudiants sont d'une part encouragés à laisser la théorie qui sous-tend la pratique de côté s'ils ne la comprennent pas ou s'ils sont en désaccord avec certaines idées, mais ils sont d'autre part exhortés de saisir sans cesse ce pourquoi ils méditent, faute de quoi méditer se révélerait « inefficace », ce qui implique un passage obligé par cette même théorie. Si les étudiants veulent espérer savourer un jour les fruits promis, le « pudding théorique » doit en fin de compte être avalé en entier, cardamome incluse. Ceux et celles qui intériorisent cette prémisse paradoxale, et en subissent l'influence de manière inconsciente et persistante, ne pourront éviter une foi grandissante envers l'enseignement.

Au terme de ce processus rhétorique, les nouveaux étudiants auront-ils été persuadés ? Leur consentement provisoire, pari qui fut la condition de leur initiation, se prolongera-t-il en une souscription durable au système qui leur a été enseigné ? Seuls ceux chez qui la retraite ne fait pas germer de méfiances et qui sont suffisamment persuadés continueront à pratiquer Vipassana. La majorité ne le fera pas avec assiduité ou cessera avant la fin de la première année. Mais la retraite n'aura pas été vaine pour autant. Elle aura permis de planter la Graine du Dhamma. Cette semence doctrinale restera en dormance et pourra finir par pousser un jour, à l'occasion d'une nouvelle retraite ou d'une épreuve personnelle qui forcera l'initié à se retrancher vers ses ressources intérieures.

---

<sup>239</sup> Dans le bouddhisme, comme dans d'autres traditions religieuses indiennes, la croyance veut que seule l'incarnation humaine offre à l'être la faculté de se purifier et de sortir du cycle des renaissances.

<sup>240</sup> S. N. Goenka. Discours du jour 11, disque B, 20<sup>e</sup> minute.

### 3.3 Conclusion : une culture mentale, somatique et religieuse

Paradoxalement, tandis que tous en appellent à une expérience ineffable, les mots se bousculent chez les adeptes pour définir Vipassana : sagesse, voyage, philosophie, spiritualité, psychothérapie, « Art de vivre », « système de développement personnel<sup>241</sup> », pour ne nommer que ceux-ci. Le consensus règne en tout cas sur le fait qu'il ne s'agirait pas d'une religion, mais d'une « technique » de mieux-être à la fois « simple », « unique », « scientifique », « naturelle » et « universelle ». Pour William Hart, bras droit de Goenka, c'est son universalité qui ferait d'ailleurs appartenir Vipassana à la dimension légale de la nature, un domaine transcendantal bien au-delà du culturel et du religieux<sup>242</sup>. Or est-ce là tout ce qu'on peut dire d'une telle activité ? Qu'en pensent la sociologie et l'anthropologie ?

Au premier abord, il ne semble pas erroné de dire que Vipassana soit une « technique », un savoir-faire visant l'obtention d'un résultat. À ce titre, méditer n'aurait rien d'unique, mais serait l'une des inventions de l'homme, au fil des siècles, pour maîtriser sa propre nature. On pourrait la considérer, d'un côté comme une technique du corps<sup>243</sup>, de l'autre comme une technique de l'esprit<sup>244</sup>. Elle serait une manière de manipuler le corps, l'esprit et l'interface entre l'un et l'autre, comme d'autres procédures d'autorégulation psychosomatique<sup>245</sup>. Or parler de technique du corps et de l'esprit a malheureusement des limites considérables. Car ce que Vipassana permet de « manipuler » va bien au-delà du corps et de l'esprit. En fait, l'idée même de « technique » est un concept problématique pour

<sup>241</sup> Dr. P. R. Fleischman, *op. cit.*, p. 86.

<sup>242</sup> Hart, préface, p. 1.

<sup>243</sup> Mauss définit les « techniques du corps » comme « les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps. » Voir M. Mauss. « Les techniques du corps », *op. cit.*, p. 14.

<sup>244</sup> Entendons par « techniques de l'esprit » les façons développées par les hommes, d'une culture à l'autre, pour utiliser leurs facultés mentales, quelles qu'elles soient (langage, logique, idéation, mémoire, concentration, conscience, rêve, imagination, etc.), dans le but de mobiliser leur potentiel instrumental, de les transformer ou d'en acquérir de nouvelles. Celles-ci peuvent être formalisées ou non ; peuvent nécessiter ou non des outils, des inducteurs ou des agents extérieures (ex : substance hallucinogène, danse, quipou, ordinateur, etc.) ; peuvent être une fin en soi ou encore servir de moyens subordonnés à d'autres objectifs. On peut inclure dans la catégorie des techniques de l'esprit la philosophie et les sciences humaines, de même que la psychologie, l'hypnose, les mnémotechniques, les mathématiques, la rhétorique, etc. Malgré leur statut scientifique problématique, pensons aussi aux techniques de la prière, de la divination, de la clairvoyance, de la télépathie, de la visualisation, de la transe, etc. Les techniques de méditation entreraient aussi dans cette catégorie, tout en demeurant aussi des techniques du corps. L'hypothèse d'une « technique de l'esprit » complètement séparée du corps est un cas limite. Une classification des techniques de l'esprit serait un exercice pertinent en anthropologie.

<sup>245</sup> La classification Merck range la méditation dans la catégorie des techniques du corps et de l'esprit (*mind-body techniques*), une sous-catégorie des médecines complémentaires et alternatives où sont aussi rangés l'hypnothérapie, le biofeedback, l'imagerie guidée et les techniques de relaxation : *The Merck Manuals. Online Medical Library for Healthcare Professional*, 2005 : [http://www.merck.com/medial/mnpe/pdf/Table\\_330-1.pdf](http://www.merck.com/medial/mnpe/pdf/Table_330-1.pdf)



parler de l'enseignement du Bouddha, tout en demeurant le meilleur pour parler de celui de Goenka. Voilà une chose que l'ensemble de cette étude tâchera de démontrer.

Bien qu'on puisse à première vue y déceler une dimension technique, définissons pour l'instant la méditation Vipassana comme une « culture mentale », soit une manière de diriger la vie de l'esprit en cultivant un ensemble de valeurs, de normes de conduite, de qualités et de sentiments moraux. C'est ce qui traduirait le mieux le pali *bhāvanā*<sup>246</sup>. Méditer ne doit pourtant pas être réduit à une culture strictement « mentale ». Ce serait une interprétation fort idéaliste et désincarnée. À cet égard, le concept de « technique de l'esprit *et* du corps » est plus près de la réalité. Car le travail du méditant sur le fonctionnement et le contenu de son esprit est inséparable de celui qu'il effectue sur, par et dans son corps. Méditer est l'apprentissage et la culture d'un nouveau rapport au corps. On peut à ce niveau parler d'une « culture somatique », pour prendre une notion forgée par Luc Boltanski. Boltanski définit la culture somatique comme « le code des bonnes manières d'être avec son corps, profondément intériorisé et commun à tous les membres d'un groupe<sup>247</sup> ». Uniques à chaque groupe, ces manières sont des dispositions acquises qui régissent tous les aspects de la vie corporelle : les soins apportés à son corps, la distance à maintenir avec celui d'autrui, l'accomplissement des moindres actes physiques, la capacité de ressentir des sensations internes, l'attention et l'intérêt envers elles, la capacité à identifier leur caractère sain ou morbide, les catégories disponibles pour les nommer et parler du corps en général, etc. Dans son étude sur le sujet, Boltanski constate que la culture somatique croît en réflexivité plus on s'élève dans la hiérarchie sociale vers les classes scolarisées touchées par la médecine moderne.

À l'échelle de l'individu, une culture somatique s'intériorise sous forme d'habitus. Selon la formule de Blacking, elle implique à l'échelle du groupe la valorisation d'« états somatiques partagés », qui permettent aux membres d'entrer en communion émotionnelle. Blacking met en garde contre une conception dualiste de ces états, qui ne sont jamais strictement somatiques. Ils sont toujours le substrat d'états mentaux et affectifs, auxquels des noms sont donnés<sup>248</sup>. Ce que le bouddhisme nomme la joie, le calme, la compassion ou l'équanimité, et qu'on cultive pour contrer le désir, l'aversion, la haine et l'agitation, ne sont pas des faits spirituels abstraits du corps. Cultures mentale et somatique sont les facettes d'un

<sup>246</sup> W. Rahula, *op. cit.*, chapitre 7 (« "Méditation" ou culture mentale : *bhāvanā* »), p. 95 à 104.

<sup>247</sup> L. Boltanski. 1971. « Les usages sociaux du corps », *Annales. Histoire, sciences sociales*, no. 1, p. 217.

<sup>248</sup> J. Blacking, *loc. cit.*, p. 20.

même régime d'affectivité qui valorise un dressage spécifique du corps et de l'esprit. Conscientiser et maîtriser la relation inconsciente entre les manifestations de l'un et de l'autre, voilà un des objectifs explicites de la thérapie vipassanienne. Sociologue, Michal Pagis a finement analysé le type de rapport au corps valorisé dans la tradition de Goenka, qu'elle a qualifié de « conscience réflexive de soi incarnée » (*embodied self-reflexivity*) :

Les instructions données à Tanya par le professeur révèlent le fondement idéologique de la méditation Vipassana. Il n'y a pas de subordination cartésienne du corps à l'esprit. En fait, le corps est considéré comme le canal principal pour influencer l'esprit. Au contraire de la cure par la parole en psychanalyse, qui procède par une recherche des causes de l'émotion et tente d'élever les sensations corporelles au niveau verbal, la démarche est ici de demeurer dans le domaine non-discursif des sensations<sup>249</sup>.

Le type de réflexivité que valorise la méditation Vipassana se rencontre dans la plupart des thérapies holistiques<sup>250</sup>. Sa rationalité technique est également similaire à celle des thérapies cognitivo-comportementale. Selon l'étiologie psychosomatique vipassanienne, la cause du souffrir est inconsciente, mais n'est pas localisée dans la mémoire biographique. Elle vient de réactions machinales qui ne se dénouent pas par la parole, mais par le déconditionnement de leur ancrage dans le corps. Que cette étiologie soit vraie ou non, elle force les méditants à un entraînement constant pour ne pas perdre la vigilance équanime acquise face aux sensations :

Ce mode de réflexivité décline avec la pratique de la méditation. La plupart des méditants Vipassana rapportaient que, lorsqu'ils ne méditent pas, ils commencent à sentir leur équilibre émotionnel se perdre et diminuer le contrôle qu'ils exercent sur leur comportement et leurs réactions. Plusieurs méditants ajoutaient qu'ils ont besoin d'une retraite de quelques jours pour se rééquilibrer et avoir à nouveau accès à leurs sensations corporelles. Ils ont besoin de retourner dans un environnement où l'activité

---

<sup>249</sup> M. Pagis. 2009, *loc. cit.* p. 272 : « *The instructions given to Tanya by the teacher reveal the ideological foundation of vipassana meditation. There is no Cartesian hierarchy of mind over body; in fact, the body is considered the main channel for influencing the mind. In contrast to talking cure in psychoanalysis, which requires a search for the causes of emotion and attempts to raise embodied sensations into the verbal realm, the attempt here is to remain in the nondiscursive realm of sensations.* »

<sup>250</sup> E. Sointu. 2006. « Healing Bodies, Feeling Bodies: Embodiment and Alternative and Complementary Health Practices », *Social Theory & Health*, vol. 4, no. 3, p. 203-220.

discursive est ramenée au minimum et dans lequel ils peuvent cultiver une pleine attention face au corps en surveillant les réactions incarnées<sup>251</sup>.

La sociologue israélienne a parfaitement raison : une accoutumance se développe à la culture somatique vipassanienne. Par contre, dire que réitérer des retraites pour la maintenir est un « besoin » occulte et naturalise selon moi ce qui est en fait une prescription doctrinale. N'oublions pas que si lors des retraites tous doivent en principe rester dans le domaine non-discursif du corps, ils sont pourtant imbibés d'un maximum de discours. N'oublions pas non plus que les sensations, selon la sotériologie de Goenka, sont davantage que de simples sensations. Elles mènent à *bangha* et sont le produit des *sankhāra*, tributaires du karma de chacun, qui doivent être « purifiés » pour sortir du cycle des renaissances, autant d'éléments métaphysiques que l'interprétation matérialiste de Pagis laisse dans l'ombre.

Parler de culture mentale et somatique ne suffit pas. La tradition de Goenka introduit ses adeptes à une culture religieuse, voire à une religion à part entière. Selon la définition classique de Durkheim, une religion est « un système solidaire de croyances et de pratiques relatives à des choses sacrées, c'est-à-dire séparées, interdites, croyances et pratiques qui unissent en une même communauté morale [...] tous ceux qui y adhèrent<sup>252</sup> ». Les distinctions qu'on observe dans la tradition de Goenka entre « pureté » et « impureté » de l'esprit, vibrations « positives » et « négatives », conduites « saines » et « malsaines », témoignent d'une très nette séparation entre un monde profane et un monde sacré, celui du Dhamma. Comme dans toutes les religions, le passage d'un monde à l'autre n'est pas laissé au hasard :

Cette mise en rapport est toujours, par elle-même, une opération délicate qui réclame des précautions et une initiation plus ou moins compliquée, elle n'est même pas possible sans que le profane perde ses caractéristiques spécifiques, sans qu'il devienne lui-même sacré en quelque mesure et à quelque degré<sup>253</sup>.

<sup>251</sup> M. Pagis. 2009, *loc. cit.*, p. 279 « *With decline of meditation, this mode of reflexivity declines. Most vipassana meditators reported that when they do not meditate they feel their emotional reactions begin to fall out of balance, and their control over their behavior and responses decreases. Many meditators added that they need a meditation retreat of a few days to balance themselves and to regain access to their bodily sensations. They need to go back to an environment in which discursive acts are forced to a minimum, and in which they can cultivate full attention to the body while monitoring embodied reactions.* »

<sup>252</sup> É. Durkheim. 1960. *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, PUF, p. 65.

<sup>253</sup> *Ibid.*, p. 56.

Les retraites sont des rites de passage et de « purification » de l'esprit, souillé par l'ignorance et les habitudes malsaines de ce dernier. Chaque nouvelle retraite est une initiation à un degré supérieur de pureté et de sainteté. Les retraites sont d'une ritualité élaborée, nous l'avons vu, à partir de laquelle le profane accède aux choses sacrées : la technique, les Trois Joyaux, le Dhamma, éventuellement l'Éveil. Le Dhamma vipassanien n'est pas l'enseignement bouddhique theravada. Il ressemble à une puissance agissante, douée d'une volonté rétributive, comme un Dieu, et il sert de principe d'unification de tous les éléments sacrés, qui en seraient des manifestations. Quasi personnifié et divinisé, le Dhamma de Goenka doit, théoriquement, faire l'objet d'une dévotion. Les méditations individuelles reproduisent, quant à elles, à petite échelle, le même processus rituel qu'une retraite : retrait temporaire du monde, pratique d'Anapana, de Vipassana et de Metta, et réintégration du quotidien profane. En théorie, chaque méditation silencieuse est l'actualisation et la remémoration d'un discours mythique qui fonde le monde et le sens de la vie. Les mythes de l'Éveil du Bouddha et de la guérison miraculeuse de Goenka servent de « modèles exemplaires »<sup>254</sup>.

Du point de vue de l'histoire des religions, Vipassana appartient à une catégorie spéciale de mouvements religieux dans lesquels la guérison s'est institutionnalisée comme rite de passage<sup>255</sup>. Entrent dans cette catégorie la science chrétienne, l'antoinisme, la scientologie, l'association Invitation à la vie, le mouvement d'Edgar Cayce, celui de Bruno Groening et nombre de médecines alternatives. Généralement centrés autour d'une énergie ou d'une force quelconque, ces mouvements partagent des caractéristiques communes et correspondent à ce que Régis Dericquebourg appelle les « religions de guérison » :

Au plan de la thérapie, [les] religions de guérison présentent des points communs : 1) les fondateurs font généralement état d'une expérience de la maladie ou du malheur qui a été le point de départ d'une recherche ayant abouti à la découverte d'un traitement spirituel et parfois à leur propre guérison. Leur expérience peut être répétée par d'autres ; 2) le traitement repose sur plusieurs éléments communs à toute forme de thérapie psychologique : une demande provoquée par une souffrance ou une détresse, une relation teintée d'espoir avec un thérapeute reconnu par un groupe, une théorie de la maladie et du traitement qui ne peut être mis en cause par l'échec éventuel de la thérapie, une valorisation du patient et la mise en place de nouvelles conduites et de

<sup>254</sup> M. Eliade. 1963. *Aspects du mythe*, Paris, Gallimard.

<sup>255</sup> R. C. Fuller. 1989. « Healing as a initiatory rite », *Alternative Medicine and American Religious Life*, New York/Oxford, Oxford University Press, 118-138.

nouvelles attitudes sociales ; 3) il faut ajouter une dette envers le mouvement, qui se traduit par une gratitude et parfois par un désir de s'engager dans la vie du groupe<sup>256</sup>.

On reconnaît dans cette définition tous les traits de la tradition de Goenka, au détail près que le méditant est son propre thérapeute et le maître la figure d'autorité qui enseigne le remède qu'il a expérimenté lui-même. Les modalités de cette guérison sont ce que nous avons commencé à découvrir et les prochains chapitres continueront à les identifier. Poursuivons pour l'instant en disant que, partie prenante du traitement, le *dāna* est chez le méditant un moyen méritoire pour accélérer sa progression spirituelle, exprimer sa gratitude, s'engager dans la vie de la Sangha et s'élever dans la hiérarchie, jusqu'au rang de professeur<sup>257</sup>. Le pèlerinage est une autre pratique religieuse méritoire qu'on observe chez plusieurs anciens étudiants qui parcourent mers et mondes pour méditer et servir dans les centres les plus fameux (Dhamma Giri en Inde, Dhamma Dara au Massachusetts, etc.). D'autres endroits associés à l'histoire du Dhamma sont prisés, dont les trois villes saintes du bouddhisme : Sravasti, Lumbini et Bodhgaya, où des centres Vipassana réputés ont été construits<sup>258</sup>. La Birmanie, considérée comme le « pays sacré du Dhamma », est un autre lieu de prédilection. En l'an 2000, pour marquer le centième anniversaire de son défunt maître, Goenka y organisa un grand pèlerinage avec ses plus fidèles disciples<sup>259</sup>. Ce fut l'occasion de visiter des pagodes et des monastères associés à la lignée d'U Ba Khin, d'y méditer, de se mettre en résonnance avec l'énergie des lieux, de pratiquer le *dāna* aux moines et d'acquérir ainsi des mérites.

Il faut finalement souligner que 2010 n'est pas une année anodine pour présenter une étude de cas de la tradition de Goenka. Le dix-sept janvier se tint le très attendu *Gratitude Gathering*, qui paracheva la célébration des quarante ans de travail de Goenka. Des milliers d'adeptes furent présents à la cérémonie. Des méditations furent organisées en simultané dans plusieurs pays et l'événement, télédiffusé via internet, a pu être suivi en temps réel. Le

<sup>256</sup> R. Déricquebourg. 1998. « Les religions de guérison. Perspectives sur une recherche », *Religiologiques*, no. 18, p. 113-131.

<sup>257</sup> La hiérarchie de l'organisation comprend dans l'ordre les grades suivants : nouveaux étudiants (*New students*), anciens étudiants (*Old students*), anciens étudiants sérieux, impliqués dans le service du Dhamma (*Serious Old students, involved in Dhamma Service*), professeurs de cours pour enfants et adolescents, (*Children Courses Assistant Teachers*), assistants professeurs (*Assistant Teachers*), professeurs régionaux (*Regional Teachers*), professeurs seniors (*Senior Teachers*) et le maître principal, Goenka.

<sup>258</sup> Lumbini est le lieu de naissance du Bouddha, Sravasti l'endroit où il séjourna avec ses disciples à chaque mousson et Bodhgaya l'endroit où il atteignit l'Éveil. Bodhgaya et Sravasti sont situés en Inde, Lumbini au Népal.

<sup>259</sup> *Pilgrimage to the Sacred Land. Sayagyi U Ba Khin's Centenary*, Karuna Films, 2000, 40 minutes.

rassemblement eut lieu à la gigantesque et toute nouvelle Pagode Vipassana mondiale (*Global Vipassana Pagoda*), dont la construction, qui dura onze ans, fut achevée à la fin de l'année 2008<sup>260</sup>. Financée par le *dāna* de plusieurs donateurs nantis, son coût dépasse le milliard de dollars. L'inauguration du monument, dédié à la paix dans le monde, avait eu lieu en grande pompe le 9 février 2009, avec comme invités d'honneur la présidente de l'Inde et de nombreux dignitaires étrangers<sup>261</sup>. Un cours de méditation d'un jour fut organisé pour l'occasion en présence de Goenka, auquel participèrent huit mille de ses « fils et filles du Dhamma » (*Dhamma sons and Dhamma daughters*), comme il aime les appeler.

La pagode incarne des croyances typiquement vipassaniennes. Du haut de ses cent mètres, elle est la plus grande pagode d'Asie. Elle est recouverte d'or et conçue sur le modèle de la pagode Shwedagon de Rangoon (voir l'annexe N). Son dôme de pierre est le plus large jamais construit, soit deux fois celui de la Basilique Saint-Pierre. Il peut recevoir huit mille méditants. La Pagode est coiffée d'un lotus de crystal, symbole de l'Éveil. En son centre, des reliques originelles du Bouddha, données par la Maha Bodhi Society, ont été enchâssées lors d'une cérémonie dans la clef de voûte du dôme, marquée à l'intérieur d'une énorme Roue du Dhamma en or. La Roue du Dhamma est un symbole que la tradition a fait sien dès 1986 et qui condense toute sa mythologie<sup>262</sup>. Tous ses éléments symboliques et architecturaux auraient des propriétés auspicieuses. En présence d'adeptes qui méditeraient en groupe au cœur de la Pagode, leur alignement vertical ferait d'elle une antenne capable de condenser et de diffuser les vibrations du Dhamma (voir l'annexe O). Son érection sur l'île verdoyante de Goraï, en banlieue de la mégapole de Mumbaï, reproduit quant à elle le mythe de la généreuse donation au Bouddha du Parc des Gazelles, en banlieue de Sravasti, jadis la plus grande agglomération de l'Inde, où la fondation du premier centre Vipassana aurait eu lieu. Merveille d'architecture, la Pagode est conçue pour durer plus de deux millénaires. Elle sera en place jusqu'à la venue du prochain Bouddha, en présence duquel Goenka affirme vouloir renaître pour devenir son secrétaire personnel<sup>263</sup>. Pour l'instant, elle accueillera des retraites,

<sup>260</sup> Site de la Pagode Vipassana Mondiale (*Global Vipassana Pagoda*) : [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)

<sup>261</sup> « Inauguration of the Global Vipassana Pagoda », *Vipassana Newsletter*, vol. 36, no. 1, p. 2.

<sup>262</sup> « From this issue forward, the Vipassana Newsletter will feature a new logo which is the traditional design for the Dhamma wheel, known as the Ashoka Wheel. It is one of the oldest and most universal symbols of the teaching of the Buddha, and is found in the oldest archaeological sites in India. The wheel was one of the traditional signs of Indian rulers, in which case it represented the wheel of the chariot of the conquering monarch. The Dhamma Wheel, on the other hand, represents the Wheel of Liberation. This Wheel continues turning today in its original purity » : « New Logo », *Vipassana Newsletter*, vol. 13, no. 3, 1986, p. 6.

<sup>263</sup> Communication personnelle d'un assistant-professeur de Goenka tenant à garder l'anonymat.

une librairie, des salles d'études du Dhamma et un musée sur la vie du Bouddha. Elle est promue à devenir un site de pèlerinage prisé des méditants et des touristes spirituels du monde entier. Elle est désormais, dans tous les sens du terme, le « centre » sacré de la tradition de Goenka ; elle en est le nouvel *Axis mundi*, dirait Mircea Eliade<sup>264</sup>. Forte de cette super pagode, le mouvement est désormais entré en lice dans la mondialisation du croire et du bouddhisme, aux côtés d'autres grands mouvements religieux universalistes.

Lorsqu'on regarde de près, de par ses caractéristiques et son symbolisme, il ne saurait y avoir de tradition plus bouddhiste et religieuse que celle de Goenka. Ce que David Wulff a dit de la méditation Transcendantale peut, en somme, s'appliquer à la méditation Vipassana :

De toute évidence, derrière l'humble technique offerte pour atténuer les problèmes de la vie quotidienne au sein d'une société technologiquement avancée se cache le dynamisme d'un mouvement religieux. Toutefois, celui-ci n'est pas religieux au sens strict de croyances obligatoires et d'allégeance exclusive, un point sur lequel ses adeptes souhaitent insister<sup>265</sup>.

Comme la méditation Transcendantale, la méditation Vipassana n'est pas « religieuse » au sens traditionnel. On verra dans les pages qui suivent que la religiosité est omniprésente chez ceux qui entrent en relation dévotionnelle avec ce qu'ils voient comme la plus pure forme du Dhamma. Elle l'est moins chez ceux qui n'adhèrent pas aux croyances de la tradition et pour qui méditer n'est qu'une technique psychosomatique. Ce genre d'adhésion à la carte n'a rien de spécial. Dans les sociétés démocratiques, les nouveaux mouvements religieux assurent l'attraction et la rétention de leurs membres en valorisant l'exercice de leur liberté et présentent par conséquent des frontières floues. Cet individualisme en matière d'adhésion fait partie du phénomène. Il en complexifie l'analyse en interdisant l'exclusion de ceux et celles qui s'écarterent de l'orthodoxie. La part des choses doit plutôt être faite entre ce qui unit et sépare les types d'adhérents. C'est ce dont il sera question dans le chapitre suivant.

<sup>264</sup> M. Eliade. 1965. *Le Sacré et le profane*, Paris, Gallimard, p. 34.

<sup>265</sup> D. M. Wulff, *op. cit.*, p. 180 : « Clearly, behind the humble technique offered to mitigate the problems of daily life in a technologically advanced society is a dynamic religious movement. Yet it is not religious in the narrow sense of mandatory creeds and exclusive allegiance, a point its advocates wish to emphasise. »



## **CHAPITRE IV**

### **LES MÉDITANTS VIPASSANA : DIVERSITÉ ET UNITÉ**

La méditation Vipassana a jusqu'ici été présentée telle que Goenka en prescrit la pratique, en laissant peu entendre la voix des méditants. Comme le suggérait la conclusion du chapitre, nombreux pourtant sont ceux qui méditent à leur manière, que celle-ci soit ou non conforme avec son enseignement. Ce serait une erreur de prendre cet enseignement comme prototype de la pratique de tout un chacun. Parmi les initiés, rares sont ceux qui se laissent objectiver sans résistance par le modèle de pensée et de comportement qu'on leur propose.

Ce quatrième chapitre s'ouvre avec les trajectoires de vie de Anne, de Natasha, de Christophe et de Jean-Marie. Elles montrent que l'adhésion d'un méditant n'est pas figée dans le temps, mais représente un processus ponctué de variations. Les quatre trajectoires incarnent aussi quatre prises de position idéal-typiques vis à vis de l'enseignement de Goenka : la dévotion croyante, la pratique agnostique, le doute et la dissidence complète. À partir de ces quatre cas de figures, le chapitre discute ensuite le profil des méditants québécois rencontrés durant l'enquête et les situe sur un spectre d'adhésion. La troisième section présente l'unité qui, malgré les différences entre les catégories d'adhérents, ressort de cette diversité. La dernière section conclut en soulignant le leitmotiv de tous les méditants Vipassana : l'invocation de l'efficacité méditative.

## 4.1 Trajectoires méditographiques

### 4.1.1 Anne : la dévotion

Anne a 24 ans. Elle entendit parler de Vipassana pour la première fois après le cégep<sup>266</sup>. Cela se produisit lors d'un voyage où elle rencontra un homme qui méditait et qui l'inspira. Elle sut qu'elle se joindrait un jour à une retraite, ce qu'elle fit l'année suivante. Dès son initiation, elle réalisa qu'elle avait trouvé ce qu'elle cherchait : « Je me suis questionnée longtemps intellectuellement : c'est quoi la source de la souffrance ? Je m'étais toujours dit – c'était vraiment une promesse que je m'étais faite – que j'allais la trouver. » Anne pense qu'elle avait une prédestination pour la pratique spirituelle, qu'elle était « prête » à ce que la graine du Dhamma puisse éclore. Le Dhamma est dans sa vie depuis cinq ans et y occupe une place grandissante, mais durement acquise. La première année, un emploi exigeant entrava l'assiduité de sa pratique. L'année suivante, une relation de couple difficile échelonnée sur plusieurs mois eut le même effet et compromit fortement sa stabilité émotionnelle. Craignant qu'elle ne soit sous l'emprise d'une organisation sectaire, des personnes de sa famille l'ont aussi mise en garde. Avec le recul, elle avoue qu'au début de sa rencontre avec le Dhamma, elle méditait d'une manière quelque peu exclusive, comme si elle s'était mise à porter des « œillères », dit-elle. La situation n'a pourtant duré qu'un temps. La relation s'améliore avec son entourage, qui reconnaît le bien que lui apporte la méditation. Anne dit de son côté travailler sur une vision moins unilatérale de sa pratique, en essayant de voir en chaque personne la présence du Dhamma, lequel se manifeste à des degrés variables et disparaît, conformément à la loi d'*anicca*. Lorsqu'elle regarde en arrière, Anne décrit sa relation avec le Dhamma comme une relation d'amour, avec des hauts et des bas, pareille à celle d'un couple dans lequel la confiance pourtant triomphe :

Ce n'est pas aussi blanc ou noir que ça peut sembler. Mais ce que je peux définitivement dire c'est que ma pratique m'amène à être en paix avec l'état des choses intérieur et extérieur et que j'ai parfaitement confiance qu'avec le temps, ça va se développer vers une paix complète, totale, et que ce sera le but.

---

<sup>266</sup> « Cégep » est un québécoisisme venant de l'acronyme C.É.G.E.P. (« Collège d'enseignement général et professionnel »). Les cégeps sont les institutions d'enseignement pré-universitaire du Québec.



#### 4.1.2 Natasha : la pratique

Natasha a dans la quarantaine et travaille comme psychologue dans le milieu carcéral du Québec. Elle vit seule avec ses enfants. Elle en partage la garde avec son ancien conjoint. C'est au milieu de la vingtaine qu'elle découvre Vipassana. Une femme rencontrée dans un cours de yoga lui avait parlé de la retraite silencieuse qu'elle venait de faire. Natasha essaya de s'inscrire quelques temps après, mais fut refusée pour cause de dépression. Elle fut acceptée deux ans plus tard. Sa première retraite la marqua profondément, mais ce n'est que six ans plus tard, lorsqu'elle participa à une deuxième retraite, enceinte de son premier enfant, qu'elle eut une révélation :

J'ai compris que je n'avais plus à chercher de tous les côtés pour trouver des réponses à mes questions : elles attendaient toutes d'être découvertes, à l'intérieur de moi. J'ai ressenti alors une grande liberté, car j'avais compris que mon salut ne dépendait que de moi-même et que j'avais maintenant un mode d'emploi simple et efficace pour cheminer vers la paix que je cherchais. C'est ce qui m'a aidée à me reconnecter sur moi-même et à trouver la paix intérieure que j'avais perdue depuis l'enfance.

Sans Vipassana, Natasha a la conviction qu'elle se serait suicidée. Il faut dire que sa trajectoire vers la vie adulte a été ponctuée de souffrances extrêmes, physiques comme psychologiques. Du *burn-out* aux dépressions récurrentes, en passant par toute la liste des comportements autodestructeurs, il n'y a à peu près pas un diagnostic qu'elle n'a pas reçu. À cela s'ajoute une enfance tourmentée à partir de la mort précoce de son père, le deuil d'une carrière musicale promise à la gloire et plus tard une relation conjugale difficile, à laquelle elle mit fin par le divorce, sans parler du syndrome de Wittmaack-Ekbom dont elle est atteinte. Envers et contre tout, elle a toujours gardé l'espoir de s'en sortir. Les moments de bien-être et de béatitude, affirme-t-elle, ne sont arrivés que très lentement dans sa vie.

Natasha dit avoir énormément cheminé depuis quinze ans. Elle est devenue plus compatissante et transparente face à elle-même et aux autres, plus heureuse, plus patiente, plus ouverte, moins vulnérable et craintive, dit-elle. Elle ne parle pas de sa pratique en terme de Dhamma. Elle fait partie de ceux qui conçoivent Vipassana comme une simple technique universelle redécouverte par le Bouddha, insiste-t-elle. Elle parle du « salut » en termes

mondains. Elle croit qu'une libération du cycle des renaissances est possible, mais n'a aucune certitude. Méditer pour elle est explicitement une guérison de souffrances personnelles, pour retrouver son essence, sa candeur, sa spontanéité perdues depuis l'enfance.

Natasha remarque des contradictions irritantes dans l'enseignement des centres. Elle critique par exemple qu'on valorise l'expérience personnelle comme source de connaissance, tout en exigeant de chacun le respect des règles prescrites. Elle ne comprend pas non plus pourquoi il est affirmé que personne ne doit croire mais qu'on insiste sur l'importance de s'en remettre en toute confiance à l'enseignant. Mais ce sont pour elle des détails. Ce qui prime à ses yeux est l'aspect pragmatique de Vipassana : « C'est pragmatique, c'est l'explication simplifiée de la thérapie cognitive ». Elle argumente qu'il est réducteur d'associer la technique du Bouddha à de la « religion » ou au « bouddhisme », et avoue perdre patience avec ceux qui s'attachent à ces catégories au point de gommer ses bienfaits. Natasha laisse de côté les éléments théoriques qui ne la satisfont pas, évoquant pour s'expliquer la métaphore du pudding et de la cardamome. Les cinq préceptes de la *sīla* lui importent, mais elle ne se prive pas d'excès occasionnels, comme par exemple une soirée entre amies bien arrosée ou une virée dans une discothèque. Pour elle, l'organisation n'a pas de droit de regard sur sa vie privée. Elle n'aime pas les contraintes. Son opiniâtreté lui a d'ailleurs valu un démêlé avec le centre de Sutton, lors d'une retraite qu'elle interrompit après un incident psychologique. On lui aurait ensuite refusé l'accès au centre. C'est en 2002, au passage de Goenka à Montréal, qu'elle a eu l'occasion de se réconcilier avec les responsables. Depuis, Natasha continue à faire des retraites annuellement. Elle médite matin et soir, et à d'autres moments de la journée. Elle partage son temps entre sa vie de mère et son travail de psychologue. Elle aimerait entreprendre des démarches pour introduire Vipassana dans les prisons du Québec. À plus long terme, elle ne sait pas ce que sera l'avenir, mais dit se sentir dans la bonne direction. Elle envisage un voyage de méditation en Orient. Elle s'imaginer parfois finir sa vie moniale ou avec un partenaire lui aussi versé dans la méditation. Pour l'instant, dit-elle, sa certitude est de vouloir méditer de plus en plus, pour « mourir le sourire aux lèvres ».

#### 4.1.3 Christophe : le doute

Christophe est un jeune homme de vingt-quatre ans. Il vient d'emménager avec sa compagne et amorce une carrière d'acupuncteur. Il affirme être au sommet de sa forme et être heureux aujourd'hui. Cela n'a pourtant pas toujours été le cas. Il y a quatre ans, Christophe est arrivé au terme d'une période difficile de sa vie. Dans l'enfance, sa sensibilité extrême lui occasionnait des crises de nervosité. À l'adolescence, il cultivait une attitude destructrice envers la vie : « Je focalisais sur le négatif. J'avais de l'agressivité en moi, beaucoup de violence extrême, de la fermeture, mes relations avec les autres étaient négatives. Je vivais comme ça, j'aimais ça, dans le sens où je ne décrochais pas. Vipassana m'a ouvert les yeux ».

Christophe découvrit Vipassana à dix-neuf ans. Il traversait une période dépressive, s'interrogeant sur sa vie, ses études, sa carrière. Il prit alors congé durant un mois pour faire le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle. Peu avant son départ, un ami lui avait parlé de Vipassana. C'est durant son voyage qu'il décida de s'inscrire à son retour au centre de Sutton. Sa retraite lui donna le sentiment d'avoir trouvé sa voie. Il se rendit compte qu'il s'était attaché à la répulsion générale qu'il avait pris l'habitude d'éprouver envers les autres et son environnement. Il affirme que Vipassana a complètement changé sa vie et sa façon de voir le monde. Lorsqu'il regarde en arrière, sa détresse mentale lui semble avoir été le moteur d'une quête de sens pour comprendre la psychologie humaine et sortir de la souffrance, ce qui l'a guidé vers des études en médecine chinoise. En quatre ans, il s'est joint à quatre retraites. Il en a servi deux, l'une d'elles à Dhamma Surabhi, en Colombie-Britannique. Il en a aussi réalisé deux par lui-même, à son domicile. Il dit avoir vécu et vivre de l'incompréhension continuelle de la part de ses proches, personne ne saisissant l'objet et le sérieux de sa démarche :

Méditer crée de l'incompréhension. Le fait de ne pas prendre d'alcool par exemple ou de ne plus manger de viande. On a pensé que j'étais dans une secte. Il y a ces petits clins d'œil qui veulent dire : "Mais pourquoi tu fais ça ?" Ils ne peuvent pas comprendre parce qu'ils n'ont pas expérimenté ce que c'est avoir une sensibilité augmentée.

Hors des centres, Christophe ne fréquente aucun méditant. Il chemine en solitaire. Il accorde beaucoup d'importance à sa pratique, mais valorise aussi la réflexion intellectuelle, évaluant la cohérence logique des différentes affirmations de Goenka. Quelque six mois après l'entrevue, malgré son zèle, il se mit à éprouver des doutes importants envers l'enseignement de Goenka, qu'il avait jusqu'alors embrassé davantage comme une contrainte que comme un espace de liberté. Il a voulu les partager :

À quoi ça sert au fond de méditer ? Est-ce que ça m'apporte vraiment quelque chose ? Pourquoi ne suis-je pas toujours en état méditatif, conscient et équanime en permanence, c'est si pénible autrement ? Est-ce que le détachement est une vertu idéale pour toute situation ? N'y a-t-il pas des situations où affronter est préférable ? Pourquoi est-ce si difficile de pratiquer une chose qui est censée faire autant de bien ? Je suis rendu là dans mon questionnement.

Christophe se questionnait et ne méditait déjà plus deux heures par jour lors de l'entrevue. Il disait avoir du mal à projeter dans le futur. Au fil des mois, il a dérigidifié sa pratique de la *sīla*. Il se remit à consommer à l'occasion de l'alcool, du tabac et de la viande, bien qu'il dise conserver la modération et le végétarisme au centre de ses valeurs. Il a réduit le nombre de ses méditations hebdomadaires, mais continue à pratiquer la conscience équanime le plus possible durant la journée. En plus de son emploi d'acupuncteur, il prend désormais part à des ateliers de coaching et à des cours de qi-gong. Il envisage de se former en psychothérapie et prépare avec sa compagne un voyage en Inde et en Birmanie, pour découvrir par lui-même d'autres écoles de méditation. Christophe ne voit plus d'incompatibilité entre Vipassana et les autres pratiques énergétiques. Un an après l'entrevue, il m'écrivit ceci :

J'ai décroché de Vipassana *Goenka style*, dans la mesure où je ne me sens plus limité à pratiquer uniquement cette façon-là de faire. Il y a vraiment plein de manières pour se purifier. La technique de Goenka n'en est qu'une parmi d'autres. Je suis tout de même très reconnaissant pour tout ce qu'elle m'a apporté et m'apporte encore, mais j'ai bien hâte d'expérimenter d'autres méthodes.



#### 4.1.4 Jean-Marie : la dissidence

Jean-Marie est un ancien disciple de Goenka. Entre 32 et 41 ans, il s'est investi à plein temps dans sa tradition, puis de manière moins intense jusqu'à l'âge de 43 ans, en 1991. Il a participé plus de trente dix jours, à quelques cours sur le *Satipatthana*, à quelques retraites de vingt et de trente jours, puis à d'innombrables retraites courtes. Quant à sa pratique du *dāna*, il dit avoir servi au bas mot une cinquantaine de retraites, au point d'avoir oublié le nombre exact. Il affirme avoir perdu tout intérêt envers leur comptabilisation sous forme de « curriculum vitae spirituel », une pratique à son avis courante chez les méditants Vipassana, qu'il juge contraire à la spiritualité et à l'idéal du détachement. Il ne médite plus aujourd'hui.

Cette histoire est plus longue et complexe que les précédentes. Telle que Jean-Marie la raconte, elle aurait débuté en 1968, avant-même que Goenka n'émigre et ne commence à enseigner en Inde. Il avait alors vingt ans. Comme tant de jeunes révolutionnaires, il dit avoir vécu l'échec des promesses de Mai 68. Amer, désillusionné, il prit la route de l'Orient :

Mon mal-être était tel ! J'ai été contraint de trouver une solution pour aller mieux. Que faire sinon suivre le troupeau se traînant vers l'Inde et sa spiritualité ? Conditionnés, nous ne pouvions que répéter les schémas de ceux que nous fuyions, en troquant l'alcool au bistrot du coin pour la dope bon marché des hôtels-trous-à-rats de la route.

Dix ans durant, il expérimenta à peu près tout ce qu'il y avait de bon et de mauvais en Inde, qui fut sa terre d'exil. En bon touriste, il fréquenta toutes les plages, tous les lieux saints qu'il y avait à voir et toutes les drogues à goûter. Il reçut les enseignements de quelques maîtres. Il visita la Société Théosophique. Il se rendit au Sri Lanka en 1979 pour une première retraite Vipassana au monastère Kanduboba, dans la tradition de Mahasi Sayadaw. Le tout dura trois semaines. Il apprécia l'expérience, mais sans plus. Il continua ses recherches. C'est l'année suivante, au milieu d'un trekking au Népal, qu'un voyageur Britannique lui parla de Goenka. Des mois plus tard, à Delhi, au terme d'une formation intensive de hatha yoga, Joseph Vrinte, hollandais avec lequel il s'était lié d'amitié, partait pour Dhamma Giri<sup>267</sup>. Il le suivit sur le

---

<sup>267</sup> Après son initiation, devint aussi adepte de Sri Aurobindo puis psychologue. Il publia plus tard deux ouvrages sur le yoga intégral d'Aurobindo et la psychologie transpersonnelle : Joseph Vrinte. 1996. *The quest for the inner man: transpersonal psychotherapy and integral Sadhana* Delhi, Motilal Banarsidass Pub. ; 2002. *The perennial quest for a psychology with a soul: an inquiry into the relevance of Sri Aurobindo's metaphysical Yoga*

champ. Comme pour Anne, Natasha et Christophe, ce fut l'illumination : « Le 1<sup>er</sup> février 1980, j'avais trouvé la vérité ! À vrai dire, le soir-même du onzième jour de mon premier cours, je commençais mon deuxième cours, ce qui ne serait plus possible depuis la bureaucratisation des inscriptions ». Jean-Marie se mit à faire graviter sa vie autour de Vipassana. Chaque hiver, il retournait en Inde durant six mois, voire plus, organisant chaque été des retraites en Europe et occupant de petits boulots pour assurer les finances de son prochain voyage. Il confesse avoir idolâtré Goenka durant toutes les années passées à méditer, servir et recevoir sa Metta. Dhamma Giri grandissait. Il participa à des cérémonies importantes : « J'ai vu naître le VRI. J'ai assisté à l'installation, dans la résidence de Goenka, de la statue de Bouddha, avec un cristal de roche suspendu au-dessus de la tête, et celle du trône pour accueillir le futur Bouddha. » Plusieurs choses contribuèrent à sa progressive « dévipassanisation », pour reprendre son expression. Malgré sa dévotion et son allégeance envers Goenka, il conserva sa nature soixante-huitarde et rebelle. Il continua ce qu'il appelle son « supermarché spirituel » et alla voir d'autres gourous, surtout Krishnamurti, Poonjaji et Nisargatta Maharaj. En cachette, pour ne pas perdre son statut dans l'organisation, il s'initia au bouddhisme tibétain lors d'une retraite d'un mois avec les Lama Yeshe et Zopa, au Népal. Il participa à deux retraites Vipassana de dix jours avec le charismatique Christopher Titmuss, un journaliste qui se mit à enseigner un bouddhisme engagé après un passage par la vie monastique<sup>268</sup>. Jean-Marie trouva que les discours de Titmuss contrastaient avec ceux de Goenka, stéréotypés. Sa rencontre avec Ram Dass, qui vint méditer à Dhamma Giri, accrût ses doutes. Ce dernier lui aurait lancé : « Mais vous êtes-vous entendu ? Vous ne parlez plus comme des êtres humains. Vous parlez comme Goenka<sup>269</sup>. » Dans une clandestinité de plus en plus oppressante, Jean-Marie devint attentif aux incohérences de l'Académie Vipassana. Les petites colères du fondateur vinrent à ses yeux contredire l'idéal de l'équanimité. Il conclut que la faculté du maître à détecter les vibrations négatives anti-*sīla*, attribuées à l'alcool, à la drogue et à l'homosexualité, était mensongère, plusieurs de ses propres assistants consommant en catimini, d'autres ayant toujours caché leur homosexualité par peur

---

*psychology in the context of Ken Wilber's integral psychology*, Delhi, Motilal Banarsidass Pub. Vrinte m'a confié avoir fait un total de dix retraites dans la tradition de Goenka. Sa page personnelle : <http://www.josephvrinte.org/>

<sup>268</sup> Affilié à l'IMS, Titmuss est un maître de méditation indépendant. Il a mis en place tout un réseau d'activités méditatives et spirituelles : <http://www.insightmeditation.org/>

<sup>269</sup> Ram Dass est un maître spirituel américain. Il a enseigné dans le milieu académique, notamment à Harvard. Il a pris part au mouvement psychédélique et a exploré à peu près toutes les traditions orientales. Il a fondé l'Omega Institute of Holistic Studies : <http://eomega.org>

de perdre son amour. Il fut outré de surprendre un matin Goenka prier un étudiant séropositif, au nom du Dhamma, de ne plus remettre les pieds dans aucun centre. Son indignation atteint un sommet en voyant son idole congédier des villageois employés à Dhamma Giri parce qu'ils s'étaient mis en grève pour réclamer des contrats de travail. Des centaines d'anomalies du genre s'accumulèrent dans son esprit. Il se mit à réinterpréter tout ce qu'il avait vécu depuis des années, au point que sa rupture se fit naturellement, explique-t-il. Un jour, deux assistants-professeurs le visitèrent pour lui faire une offre qu'il attendait depuis longtemps, mais à un prix déraisonnable : réaliser un 30 jours, être sacré assistant-professeur, en échange de quoi il se marierait pour abattre les soupçons d'homosexualité pesant sur lui. Jean-Marie faillit accepter. Le seul hic : son épouse était déjà choisie et serait une assistante soupçonnée elle aussi d'être lesbienne. Cette intrusion dans sa vie privée fut la goutte qui fit déborder le vase. Quelques semaines plus tard, il prit son baluchon et quitta Dhamma Giri à jamais. Pour faciliter la transition, il flirta un temps avec d'autres maîtres, surtout Ramesh Balsekar, puis revint sans le sou en France, à la case départ de sa vie adulte, suspendue depuis Mai 68.

La rupture et l'opprobre de la Sangha furent difficiles. Quelques-uns de ses anciens frères et sœurs du Dhamma lui téléphonèrent pour lui pardonner et l'inciter à refaire un cours pour ne pas interrompre son avancée sur le Sentier. Sa décision était sans appel. Il perdit tous ses amis, qu'il ne côtoyait qu'au sein de l'organisation. Ses habiletés sociales lui permirent tout de même de se reconstruire un nouveau réseau. Il échappa à la solitude de l'extradition et à la morosité de son retour en France. Jean-Marie a aujourd'hui soixante deux ans. Cynique, il ne mâche pas ses mots lorsqu'il est question de Vipassana, quoiqu'il affirme n'entretenir aucune amertume envers le passé. Il dit même être reconnaissant envers Goenka :

Goenka est le résultat de ses conditionnements culturels. Je ne lui en veux pas. Non, il m'a offert des temps de réflexion salutaires, car on a le temps de réfléchir pendant un cours ! J'ai trouvé la technique bénéfique, mais je refuse l'emballage dans lequel elle est livrée. Depuis le temps, l'organisation est devenue un véritable *Blockbuster* de la méditation. Les bienfaits que j'attribue à la technique ne sont peut-être que des effets secondaires du silence et du bavardage intérieur. Je ne prétends pas savoir, moi. Je reste simplement persuadé qu'ils ont été bons pour moi, je les accepte. Aujourd'hui, je me fous éperdument de Vipassana, de Goenka et des autres gourous. Je devrais en fait le remercier de m'avoir aidé à guérir ma servitude envers quelque groupe ou gourou de quelque obédience que ce soit. Mon passage à Dhamma Giri a été un apport d'expériences, de rencontres, d'échanges, qui participent à ce que je suis devenu. Nier

les conséquences, conscientes ou inconscientes, de ce passage à travers la moulinette Vipassana reviendrait à nier l'existence de la chair à saucisse dont je suis fait.

Jean-Marie ne médite plus du tout. Il dit qu'il ne pourrait plus être admis dans les centres, à moins de mentir sur les formulaires et dissimuler son identité. La conscience de ses sensations et la maîtrise de ses émotions, acquises durant ses années de pratique, le suivent par contre à chaque instant. Il partage désormais sa vie entre sa Normandie natale, sa compagne, son potager et l'Inde où il travaille depuis vingt ans comme guide touristique spécialisé. Avec une arrogance assumée, il affirme que le sous-continent indien lui procure un rare sentiment de supériorité en l'exposant à des aberrations religieuses qu'il aurait vécues de l'intérieur. Il dit éprouver une compassion sincère, mêlée d'effarement, pour tous ceux qui, depuis les années soixante, succombent à la magie orientale et au charisme de Goenka.

#### 4.2 Diversité des méditants

Les quarante-neuf méditants interrogés (voir l'annexe D) présentent des profils diversifiés en termes d'âge, d'occupation, de lieu de résidence au Québec. Cinq sont des Français, dont Jean-Marie, auxquels s'ajoute un immigrant des Antilles. Leur expérience va de quelques mois de pratique irrégulière à une vingtaine d'années de méditations journalières. On trouve d'un côté de jeunes débutants qui, au stade de la découverte, en sont à leur premier cours et n'ont pas fait de Vipassana une partie intégrante de leur vie – pas encore ou peut-être jamais. De l'autre des méditants chevronnés, dans la cinquantaine. Il n'y a pas d'âge pour méditer. La majorité des participants à une première retraite ont entre vingt et trente cinq ans. Les adeptes sérieux ont en général plus de trente ans. Sur le plan socio-économique, bien que l'enquête n'ait aucune donnée statistique à sa portée, tous semblent appartenir aux classes moyennes-élevées et posséder un niveau de scolarité collégial ou universitaire.

Bien qu'on compte chez les anciens étudiants une plus grande proportion d'hommes, le centre Dhamma Suttama reste fréquenté par une écrasante majorité de femmes<sup>270</sup>. Selon une personne responsable du Centre, la situation s'observe ailleurs et s'explique. Les femmes ont

---

<sup>270</sup> Ceci est directement observable sur l'horaire électronique des retraites offertes à Dhamma Suttama (<http://www.dhamma.org/fr/schedules/schsuttama.shtml>). Les places réservées aux femmes sont comblées plus rapidement, en général plusieurs semaines avant celles des hommes.

à son avis un naturel plus curieux, d'où leur envie de découvrir d'autres techniques, et davantage grégaire, d'où leur intérêt pour le travail communautaire. Les hommes auraient quant à eux une prédisposition naturelle supérieure pour l'austérité physique, la solitude et la rationalité froide d'une méthode comme Vipassana, d'où leur aptitude à la pratiquer sur le long terme. On peut imaginer des hypothèses sociologiques moins naturalisantes. La culture nord-américaine des genres ne valorise-t-elle pas un modèle de masculinité centré sur l'imperturbabilité et la rétention des émotions, et un modèle de féminité davantage centré sur leur expression ? Les femmes ne sont-elles pas exposées à un nombre supérieur d'épreuves sociales inégales (discrimination, abus, monoparentalité, etc.), ce qui peut les conduire, en plus grand nombre, vers des moyens de compensation ? Cela représenterait un facteur explicatif supplémentaire. Quelle qu'en soit la raison, cette disproportion rejoint le constat selon lequel les femmes dominent la scène des médecines alternatives et de la consommation médicale en général<sup>271</sup>.

Lors des retraites, méditants et méditantes semblent former une masse monolithique. Le chercheur peut même croire, comme les adeptes, être devant une Sangha relativement homogène. Cela cache une diversité d'adhésions qui ne sont visibles que lorsqu'ils prennent la parole, comme l'illustrent les trajectoires vues plus haut. Tant qu'ils restent à l'écart des discussions philosophiques, tous « s'entendent » et ce pourquoi ils méditent paraît « clair ». Le maître affirme que seule la pratique importe, mais les idées prennent une importance soudaine dès que chacun tente d'expliquer comment et pourquoi il médite. Dans le cadre des entrevues, des soirées passées avec des méditants et de mes séjours dans les centres, combien de fois n'ai-je pas été surpris par la réaction des méditants, eux-mêmes surpris devant leurs positions divergentes. Utile pour en donner l'impression, le mimétisme silencieux est trompeur. Le Noble Silence et le primat de l'expérience entretiennent dans les lieux de pratique une apparence de consensus à l'abri des divergences de points de vue.

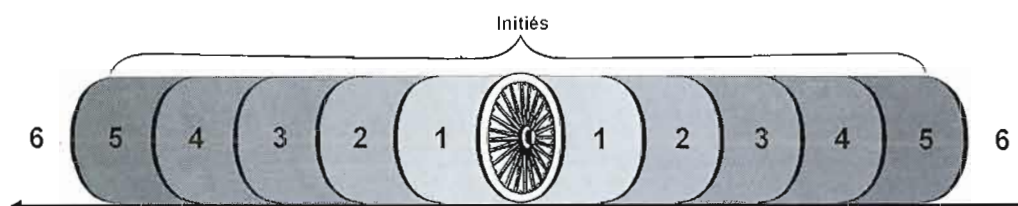
Il n'existe aucun principe formel d'adhésion à la tradition de Goenka. Les centres donnent à l'initié le statut d'« ancien étudiant », valorisent le modèle du « méditant sérieux », octroient des grades aux enseignants, mais n'ont pas de membres officiels. Au début des retraites, la prise de Refuge dans les Trois Joyaux est une formalité qui n'engage à rien. Les degrés d'adhésion à la tradition sont strictement cognitifs. Ils ne s'observent dans la pratique

---

<sup>271</sup> M. Kelner et B. Wellman. 1997. « Health Care and Consumer Choice: Medical and Alternative Therapies », *Social Science and Medicine*, vol. 45, no. 2, p. 205.

qu'en fonction de l'implication bénévole de chacun, de l'assiduité de sa pratique et de son degré d'orthodoxie. Une bonne manière de comprendre la fluidité des adhésions possibles est de faire une typologie des méditants Vipassana et de les situer sur un spectre allant de la plus stricte orthodoxie à l'hétérodoxie la plus complète. Selon un axe centre-périphérie, le schéma de la figure suivante associe six catégories de personnes à des zones concentriques, en fonction de leur degré de conformité, total ou nul, avec l'enseignement de Goenka<sup>272</sup>.

**Figure 1 : Spectre d'adhésion à la tradition de Goenka**



① La Roue du Dhamma symbolise l'enseignement de Goenka et le plus haut degré d'orthodoxie. La zone concentrique adjacente correspond à une catégorie d'adeptes qu'on peut appeler les *disciples*, dont l'identité est entièrement structurée par la référence à Vipassana et au Dhamma. J'associe à cette catégorie les assistants-professeurs et les servants qui s'investissent à temps plein dans leur centre local ou au sein de l'organisation, en Inde.

② Les *pratiquants* sont ceux pour qui Vipassana est un référent central de leur identité et qui se conforment au modèle du méditant sérieux. Ils ont bien assimilé le vocabulaire de Goenka, qu'ils utilisent souvent : *sankhāra*, *sīla*, impuretés, etc. Ils participent à une ou plusieurs retraites annuelles. Comme les autres catégories d'adhérent, celle des pratiquants est indépendante de l'ancienneté des adeptes. Elle inclut à la fois des débutants, qui vivent un intense amour avec ce qu'ils viennent de découvrir, et les virtuoses, qui pratiquent assidûment depuis des années. Une différence subtile sépare les *disciples* des *pratiquants*. Elle consiste en ceci : le but des uns est de mieux vivre dans le Dhamma, tandis que pour les autres méditer est un moyen pour mieux vivre. Anne se situe davantage du côté des premiers.

<sup>272</sup> Je m'inspire ici de la typologie proposée par Lenoir pour distinguer trois catégories d'adhérents en fonction de leur degré d'implication dans une tradition bouddhiste donnée : pratiquants, proches et sympathisants. F. Lenoir. 1999. *Le Bouddhisme en France*, Paris, Fayard, p. 32.

③ Les *proches* sont une première figure d'hétérodoxie. Ils sont ceux qui parlent peu du Dhamma et du *nibbāna*. Ils méditent régulièrement, mais pas forcément deux fois par jour. Ils font une retraite annuelle, s'ils le peuvent. Le service et les cinq préceptes ne sont pas une priorité pour eux. Ils se distinguent des pratiquants par un rapport plus pragmatique et moins dévotionnel avec le maître et la technique. Comme Martine, ils se justifient par la métaphore du pudding : « Je suis dans une optique d'en prendre et d'en laisser, comme les grains de cardamome. Je garde ce qui me convient. » Natasha est pour sa part un cas limite entre une pratiquante et une proche. Difficile de trancher. Ces catégories ne sont que des idéaux-types.

④ Les *sympathisants* sont ceux pour qui leur retraite fut une expérience spirituelle parmi d'autres. Ils méditent rarement, souvent au besoin, le tout dans un syncrétisme avec d'autres croyances et d'autres pratiques. Ils prennent davantage leurs distances que les proches face à la doctrine, l'organisation et au vocabulaire pali. Ils ne mettent pas seulement la cardamome de côté, mais plusieurs autres ingrédients du pudding.

Viennent ensuite deux dernières catégories de personnes. On ne peut les considérer comme affiliés à la tradition de Goenka, mais on ne peut les passer sous silence :

⑤ Les *non-adhérents* sont des initiés qui sont séparés de la tradition de Goenka. Cette catégorie peut être divisée en deux : a) les *indifférents* qui ont cessé de méditer après et qui n'accordent pas de valeur à ce qu'ils ont appris ; b) les *dissidents* s'opposent pour leur part ouvertement, qu'ils aient ou non été exclus pour avoir transgressé certains principes ou tenu des propos hérétiques, comme Jean-Marie ou Wolfgang Lindner<sup>273</sup>.

⑥ À l'extrémité du spectre, il faut reconnaître la catégorie ouverte des *non-initiés*. Celle-ci se laisse subdiviser en trois sous-catégories : a) ceux qui n'ont jamais entendu parler de Vipassana ; b) ceux qui en ont entendu parler sans intérêt ; c) ceux qui en ont entendu parler avec intérêt et qui participeront peut-être un jour à une retraite.

La tradition de Goenka n'est pas un tout homogène. Comme tout groupe de méditation, elle est un espace de transition. Des gens y entrent. D'autres en sortent. Leurs relations avec l'enseignement sont irréductibles l'une à l'autre. Elles ne sont pas fixes. Elles sont des stations où leur vie se stabilise pour un temps. Cette typologie n'est d'ailleurs pas figée. Son spectre est conçu pour penser les fluctuations d'une adhésion dans le temps, car, comme le note François Laplantine :

---

<sup>273</sup> W. Lindner, *op. cit.*



À côté des temps forts de la célébration rituelle, de l'enthousiasme religieux [...] ou du fanatisme, il existe des expériences plus discrètes [...], mais qui n'en sont pas moins significatives d'un rapport au sacré, des expériences de fluctuations, d'alternance, de doute et de conviction dans lesquelles l'individu passe par des seuils progressifs, des degrés variables d'intensité<sup>274</sup>.

J'ai observé de telles variations chez plusieurs personnes. Au début de l'enquête, j'identifiais par exemple Céleste à une proche. Elle est maintenant une pratiquante très impliquée à Sutton et souhaite devenir enseignante. En quatre ans, Christophe est quant à lui passé du statut de pratiquant à celui de sympathisant. Armand était pour sa part un pratiquant d'une rare ferveur. Rencontré en 2004 lors d'une fête hippie à la campagne, il ne jurait que par Vipassana. Suite à une névrose obsessionnelle, l'avis de son médecin et l'ultimatum de son épouse, il a choisi de couper les ponts avec la tradition. J'ai aussi vu une bonne amie, Sylvie, s'initier et vivre une relation passionnée avec le Dhamma, qui l'a menée quelques semaines à Dhamma Giri, avant de revenir enseigner le yoga au Québec, tout en continuant à méditer avec un intérêt très modéré. Enfin, au fil de l'enquête, j'ai moi-même oscillé entre quelques positions, passant du statut de non-initié à celui de proche, pour finalement me retrouver dans une position ambiguë, entre la sympathie sincère et la dissidence la plus complète. Car le simple fait d'intellectualiser Vipassana par ce compte rendu de recherche va à l'encontre de l'orthodoxie: « Moins on en dit, mieux c'est, parce que Vipassana n'est pas une chose qu'on explique, mais qu'on vit », *dit et explique* pourtant Raymond, paraphrasant Goenka.

Chaque méditant gravite autour de la tradition de Goenka à la distance qui lui convient. Seuls les disciples consacrent leur vie entière au Dhamma, bien que, exemples biographiques à l'appui, rien ne dit qu'ils ne se défidéliseront pas entièrement un jour, pour une raison ou une autre. Comme une navette qui quitte son orbite planétaire, ils iront alors trouver des réponses ailleurs, dans d'autres systèmes spirituels de la nébuleuse Nouvel Âge, comme le fait Christophe, ou dans des univers de sens séculiers et matérialistes, comme le fait Jean-Marie en répartissant son temps entre tourisme et horticulture.

---

<sup>274</sup> F. Laplantine. 2003. « Penser anthropologiquement la religion », *Anthropologie et sociétés*, vol. 27, no. 1, p. 30.

### 4.3 Unité du discours des méditants

La diversité des adhésions des méditants recèle une unité. Lorsqu'on triangule leurs discours, on voit qu'ils se polarisent et s'accordent autour de six thèmes : la souffrance, la spiritualité, l'éthique, la connaissance de soi, le changement social et l'efficacité de la méditation. En l'absence de prises de positions communes sur ces enjeux, les différences qui les opposent interdiraient de regrouper les « méditants Vipassana » dans une seule catégorie. Les six thèmes que j'associe à ce noyau discursif sont intimement liés entre eux. Ce n'est que pour des fins d'analyse qu'ils sont discutés ici à tour de rôle.

#### 4.3.1 Souffrance et rapport au thérapeutique

Les récits méditographiques de Anne, Natasha, Christophe et Jean-Marie ne sont pas différents des autres. Ils présentent tous un scénario commun. Ils débutent tous par des difficultés psychologiques et sociales attribuables aux grandes épreuves de la vie adulte : jeunesse, scolarisation, entrée sur le marché du travail, stabilisation d'une vie conjugale, familiale et professionnelle satisfaisante. Parfois cumulatifs, les malheurs sont rarement interprétés tout de suite comme étant de la « souffrance », une notion peu coutumière chez la moyenne des gens. Les sciences sociales l'oublient parfois, à force de l'utiliser. C'est à partir de l'initiation qu'on s'habitue à employer le terme pour désigner l'insatisfaction existentielle. Les plus orthodoxes parlent systématiquement de *dukkha*. Les épreuves déclenchent un itinéraire thérapeutique dans différentes directions : soins classiques, psychothérapie, médecines douces. Selon le schéma archétypique du « guérisseur blessé » (*wounded healer*), plusieurs trouvent en cours de route une profession dans un domaine ou un autre. Sur le plan biographique, la quête de solutions du méditant prend fin avec la découverte de Vipassana, vécue comme une révélation : « Voilà, j'ai enfin trouvé ! ». Plus on se situe au centre du spectre d'adhésion, plus le sentiment d'*eureka* qui accompagne la découverte marque un tournant définitif dans l'itinéraire de l'individu :

Je ne pratique plus aucune autre technique de méditation, dit avec conviction Céleste, massothérapeute. J'ai trouvé celle qui me convient. Quand j'ai commencé Vipassana,

j'ai fait des mélanges, mais la seule chose que ça m'a donnée, c'est un esprit embrouillé et perturbé. Par contre la méditation Vipassana est absolument compatible avec le yoga, même S. N. Goenka le dit.

Goenka dit en effet à maintes reprises que sa technique est incompatible avec la plupart des autres techniques, *sauf le yoga*. On verra plus loin pour quelle raison.

Plus on regarde en périphérie du spectre, du côté de ceux qui poursuivent leur quête de soins, plus le sentiment de révélation est d'une moindre intensité. Vipassana ne représente alors, parmi d'autres, qu'une trouvaille ayant ouvert un nouveau chapitre de leur vie :

J'ai exploré le yoga, la danse, la Méthode Feldenkrais, le *Continuum movement*, l'acupuncture, l'ostéopathie, la naturopathie, la massothérapie, etc. Ces techniques, comme Vipassana, visent toutes à affiner l'observation, l'écoute, la connaissance et le respect de soi. Elles m'amènent aussi à accepter la réalité et à lâcher-prise. J'ai utilisé certaines de ces techniques comme un baume pour soulager la douleur due aux blessures de danse. Vipassana permet au contraire de plonger à l'intérieur de la douleur pour l'observer objectivement et éventuellement la dépasser.

Comparée à d'autres, la douleur physique relatée par Aurianne peut paraître mineure. Les détresses auxquelles sont confrontés les méditants sont plurielles. Celles de Natasha, extrêmes, ne représentaient pas un cas isolé. La moitié des personnes interrogées confient avoir traversé un ou plusieurs épisodes dépressifs dans leur vie. Une dizaine de personnes rencontrées sur le terrain m'ont confié avoir surmonté des problèmes graves de toxicomanie ou d'alcoolisme. Les initiées maintiennent que la technique leur a ouvert les yeux sur les processus inconscients, qu'elle leur a permis de vaincre les dépendances, petites ou grandes, qui étaient les leurs et de mieux réguler leurs émotions en étant davantage à l'affût du va-et-vient des sensations auxquelles elles sont associées. L'étiologie psycho-somatique générale proposée par Goenka a valeur de norme. Sous un vocable ou un autre, l'idée des impuretés mentales est toujours au rendez-vous : « Toutes les médecines naturelles et alternatives vont de pair avec Vipassana. Elles débloquent les nœuds qu'on a du mal à défaire », dit Gabriel. « Les *sankhāra*, dit Martine, ce sont des trucs qu'on nettoie. Vipassana permet de mieux contrôler nos émotions, d'empêcher des somatisations et des maladies physiques. » Ceux et

celles qui découvre Vipassana suite à des désordres organiques sont rares, mais établissent eux aussi des liens avec leur passé psychologique : « Je voulais expérimenter la méditation car j'ai conscience de ma propension à la psycho-somatisation, dit Justine. Je suis devenue sensible à la relation corps-esprit après un cancer de la thyroïde. Les conditions psychologiques sont des facteurs de risque du cancer. » Étudiante en soins spirituels, Justine a pour l'instant cessé de méditer, mais souhaite réitérer une retraite. Comme tous les initiés, elle dit que la technique a influencé sa conception du corps et de la santé en général : « Je suis pour le progrès de la médecine, mais il importe que la population se responsabilise par rapport à la santé. Méditer permet une prise de conscience au niveau du corps. Cela permet à l'individu d'être autonome face à celui-ci. » La valorisation de la responsabilité sanitaire individuelle et l'utilisation de la méditation à des fins prophylactiques s'observaient chez les personnes rencontrées durant l'enquête. Toutes se soucient de leur santé, de leur alimentation et de leur hygiène de vie en général. Les méditants sont de grands consommateurs de soins alternatifs. La moitié des répondants travaillent dans le domaine de la psychothérapie ou des médecines douces. Chez les moins orthodoxes, Vipassana ne sert pas d'étiologie unique. Différentes conceptions de la maladie se font entendre de la bouche d'une même personne. Malgré les différences observables d'un méditant à l'autre, le dénominateur commun est la critique de la médecine classique. La position de Jérôme représente assez fidèlement celle de tous les méditants :

La médecine moderne n'apporte rien de bon. Elle nous rend dépendant et nous fait perdre notre responsabilité personnelle face à notre propre santé. Son obsession du symptôme plutôt que des réelles causes, qu'elle ne connaît pas d'ailleurs, est une perte de temps et d'argent. Le médecin devrait être une personne qui aime son patient et qui sait le guider vers sa guérison naturelle et vers l'épanouissement de son être.

Si plusieurs saluent les prouesses pharmacologiques et traumatologiques de la médecine, tous critiquent l'absence d'une approche holistique dans le système conventionnel de santé. Contre les excès de la médecine, Paul-Henri adopte par exemple une position naturaliste : « La seule chose qui aide et qui aidera toujours, c'est le respect des lois naturelles. Quiconque les boude au nom de la modernité signe un contrat avec la souffrance perpétuelle. » Le domaine de la santé mentale, obnubilé par le symptôme, est lui aussi pointé du doigt : « Au

Centre, qu'on le veuille ou non, on travaille la santé mentale, explique Yvan, paysagiste et pratiquant assidu. Ceux qui viennent ici, on ne fait pas que les soigner, on les sort entièrement de leurs souffrances. » La pratique de la technique de Goenka, comme tant d'autres pratiques dites holistiques, se fait en résistance à une culture largement biomédicalisée et au type d'objectivation qu'elle propose de l'être humain. La pratique de la méditation Vipassana représente une prise de position face à l'enjeu de la médicalisation, explicité par Laplantine :

Nous sommes la seule société dans laquelle on considère que la maladie est radicalement mauvaise et la santé le plus précieux de tous les biens. Nous sommes la seule société dans laquelle les troubles pathologiques, jugés accidentels, n'engagent pas véritablement le sujet dans son intégralité, et encore moins son rapport au social (la médecine dans son orthodoxie n'en a vraiment que faire), mais seulement une partie de son corps. Nous sommes enfin et surtout la seule société dans laquelle la culture médicale [...] est en voie de devenir la culture tout court. Comment dans ces conditions ne pas attribuer systématiquement, comme on nous l'apprend dès notre enfance, ce qui nous affecte et nous fait souffrir à l'extérieur de nous plutôt que de le rechercher en nous-mêmes ?<sup>275</sup>

Comment en effet résister à une telle attribution externe et systématique ? La culture mentale, somatique et religieuse que propose la méditation Vipassana est une réponse. Elle fait de chacun le maître de son existence et l'engage dans son entièreté, dans son rapport à la souffrance existentielle, mais aussi à la spiritualité, à l'éthique, à soi-même et au monde social, tel que l'examinent les rubriques suivantes. En ce qui concerne la souffrance, Vipassana permet d'en transmuter la valeur. Quelle que soit sa forme, celle-ci cesse d'être a) anormale, b) accidentelle et c) mauvaise ; pour devenir a') un fait humain universel et normal (première Noble Vérité), b') l'effet rétributif d'agents invisibles jusqu'alors méconnus (émotions, *sankhāra*, etc.) et c') une épreuve initiatique positive ouvrant le chemin de la sagesse. Disons enfin que l'étiologie proposée par Vipassana est l'envers exact de celle de la médecine moderne, décrite par Laplantine. Elle encourage les adeptes à attribuer systématiquement ce qui les affecte et les fait souffrir *à l'intérieur d'eux-mêmes plutôt que de le rechercher à l'extérieur*. Volte-face, donc, et non la moindre des raisons pour laquelle on

<sup>275</sup> F. Laplantine. 1984. « Jalons pour une anthropologie des systèmes de représentations de la maladie et de la guérison dans les sociétés occidentales contemporaines », *Histoire, économie et société*, vol. 3, no. 4, p. 650.

prend refuge dans la méditation et dans ce qui est désormais le nouveau visage de la médicalisation de la vie quotidienne : l'individualisme thérapeutique. De ce constat, retenons pourtant que la souffrance des méditants Vipassana n'est jamais un fait individuel et endogène. Du point de vue sociologique, elle naît dans le contexte d'une profonde insatisfaction face à l'hégémonie de l'institution médicale. Elle en est indissociable.

#### 4.3.2 Spiritualité et rapport au religieux

Les méditants Vipassana définissent leur pratique en réaction à une autre grande institution : la religion. « Les monothéismes sont dépassés. Ils ont largement démontré leur inefficacité et leur incapacité à faire face à la réalité humaine », dit par exemple Patrice. Au Québec, c'est surtout la religion catholique qui est ciblée. Le rejet des choses dites « religieuses » est systématique. Les disciples font des liens abondants entre le Dhamma et le sacré, entre l'Éveil et la sainteté ; ils préfèrent nommer l'entité dont ils font partie en parlant de la « Sangha », de l'« organisation », de la « tradition de Goenka », mais, ironiquement, le terme « religion » – plus spécialement les expressions « religion organisée » ou « établie », empruntées à Goenka – fait l'objet d'un tabou quasi religieux ! Des récalcitrants, même s'ils maintiennent que la technique n'est pas « religieuse » ou « sectaire », défendent vertement que l'organisation et le maître, eux, le sont. Ces gens sont rares. Ils ne sont jamais du côté de l'orthodoxie. Ils sont généralement des proches ou des sympathisants : « J'ai senti l'influence religieuse chez Goenka, dont la tradition est teintée de religion », affirme Martine ; « Je n'ai jamais adhéré aux religions. Même dans Vipassana, il y a un aspect de croyances, pas vrai ? C'est un aspect auquel je n'adhère pas non plus », confie pour sa part Simon. Natasha et Christophe sont au nombre de ceux qui associent très positivement leur pratique quotidienne et les retraites de dix jours aux « rituels » et aux « rites », deux notions elles aussi proscrites par Goenka : « Une retraite, c'est un rite de passage. On n'a plus de rite dans nos sociétés ! » dit Natasha, tandis que le Christophe s'indigne de la perte de sens et de l'anti-ritualisme du maître : « On veut tout déritualiser aujourd'hui pour se déconstruire complètement. Or les rituels sont propres à l'homme. Et la retraite, en tant que telle, ce n'est pas un rituel ? On ne me fera pas croire le contraire. » Sans avoir lu des anthropologues tel que Victor Turner,

plusieurs méditants savent, d'expérience, qu'une retraite est un rite initiatique qui produit et stabilise l'identité.

La religion traditionnelle reste perçue comme une abomination irrationnelle et désuète qui porte entrave à la liberté individuelle. Les méditants préfèrent ranger leur pratique dans le domaine de la « spiritualité », comme dans beaucoup de nouveaux mouvements religieux : « Le terme évoque au contraire un ethos au-delà des confins du purement religieux, qui se réfère à ce qu'était la sève originelle des traditions religieuses, libérée de son carcan institutionnel et historique<sup>276</sup>. » Comme le dit Donald Lopez, la spiritualité renvoie à un horizon flou, essentiellement associé à un espace permissif d'expérimentation de soi par soi des différentes sagesse de l'humanité, où s'amalgame un ensemble de thèmes : connaissance de soi, croissance, éthique, purification, vie de l'esprit. La spiritualité est synonyme d'individualisme religieux. Dans le langage courant, les mots « spiritualité » et « spirituel » peuvent à peu près toujours être interchangés par « individualité » et « individuel », sans altération de sens : « La vie spirituelle, dit Sylviane, est quant à elle unique à chaque individu. Nous avons le choix de la développer ou non et cela n'a rien à voir avec une religion en particulier » ; « Qu'est-ce que la spiritualité ? Faire de son mieux », répond Christophe. La « spiritualité » est le nom de la subjectivisation du croire et des expériences du sacré, dans un contexte où les individus se détachent des formes institutionnelles de la religion. Elle témoigne de la transformation centrale du rapport au religieux : le passage d'une religiosité, subie, centrée sur une transcendance extérieure à l'individu, à une religiosité qui situe le sacré et la transcendance au cœur même de l'individu. C'est ce que Paul Heelas qualifie de « révolution spirituelle<sup>277</sup> ». Cela rejoint le propos de Gilles Lipovetsky, dans *L'Ère du vide*, au sujet des formes contemporaines du croire : « La foi est de plus en plus fluide, intimiste, finalisée par le Moi comme l'atteste l'attrait pour les techniques de méditation spirituelle venues d'Orient, les cultures parareligieuses et ésotériques du New Age<sup>278</sup> ».

Néanmoins, la spiritualité ne veut pas dire absence de croyances et de règles. Elle n'en est que l'impression. Les contraintes, cognitives et comportementales, changent simplement de mode et de consistance. Sous forme de ferme conviction, d'intuition basée sur un

<sup>276</sup> D. S. Lopez. 2003. *Fascination tibétaine Du bouddhisme, de l'Occident et de quelques mythes*, Paris, Autrement, p. 97, cité par G. Guillemet, *loc. cit.*, p. 22.

<sup>277</sup> P. Heelas. 2000. *The Spiritual revolution. Why religion is giving way to spirituality?* Oxford, Blackwell Publisher.

<sup>278</sup> G. Lipovetsky. 1983. *L'Ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*, Paris, Gallimard, p. 324.



« ressenti » ou d'hypothèse de prédilection, les énergies subtiles et l'aura humaine, de même que les idées de karma, de synchronicité et de signes du destin sont par exemple la norme chez les méditants. « Ça allait arriver », dit Simon à propos de sa découverte de Vipassana. « C'est génial, insiste Natasha, qui fait la rétrospective de ses épreuves. Je ne changerais pas mon passé pour rien au monde. Les choses arrivent quand elles veulent, quand c'est le temps. Tu ne peux rien y faire ». « Moi, je suis intense. Pas question d'avoir des enfants. La seule chose qui compte pour moi c'est Vipassana. J'étais prête dans cette vie-ci. Je savais qu'il fallait que j'aie cherché le Dhamma. Je l'ai senti et je l'ai trouvé », certifie Aline, une disciple qui en est à sa vingtième retraite en trois ans. « J'étais prête à recevoir ce cadeau. La graine avait été semée il y a longtemps et elle ne demandait que de l'eau », dit pour sa part Nadine, qui vient tout juste de découvrir Vipassana suite à un épuisement professionnel. C'est à peu près toujours le caractère « incroyable » des signes du destin, rencontrés sur leur chemin, qui fait croire à l' inexplicable et commande l'initiation : « J'ai entendu parler du centre de Sutton par une incroyable lignée de coïncidences, raconte Sylvie, et je me suis inscrite. » Peu importe l'intensité de leur croyance au destin et à la rétribution karmique, tous affectionnent l'hypothèse des vies antérieures, mais lui accordent une importance secondaire. Même ceux qui disent en avoir fait l'expérience soutiennent que le passé doit être laissé derrière au profit du présent et du bonheur ici-bas. Les plus orthodoxes, qui visent la Libération du cycle des renaissances, ajoutent que le but final ne doit ni détourner du présent, ni être convoité.

Qu'il se dise ou non agnostique, chaque initié conserve sa ration d'idées inculquées lors des retraites, qu'il ne thématise pas forcément comme des « croyances ». Ceux que j'ai connus se référaient religieusement au primat de l'expérience et à l'idée que Vipassana n'est pas une « foi aveugle », un argument qui n'empêche pas d'adhérer aveuglément à des idées indémontrables ayant valeur de truismes : « Cette méditation est un legs direct du Bouddha, répète Anaïs. Elle est une technique rigoureuse, éprouvée, presque scientifique. » Scientificalité et redécouverte par le Bouddha de la technique sont des arguments repris par tous. Aussi fait-on systématiquement référence à la fameuse allégorie du pudding, surtout chez ceux qui veulent légitimer l'agnosticisme, total ou partiel, de leur adhésion. Il est aussi des personnes, surtout des sympathisants, qui disent n'avoir aucune croyance, mais ils se trahissent souvent eux-mêmes en défendant ne pratiquer qu'une simple technique :

Vipassana, c'est une technique, c'est ce que je retiens, comme une technique de patinage. Le reste, je l'ai zappé. Je parlerais du chirurgien au travail ou du plongeur en haute mer pour décrire le processus de nettoyage cellulaire et de dépressurisation par paliers que cette pratique a engendré en moi depuis la retraite.

Mélissa dit avoir « zappé » tous les grains de cardamome. Tous, comme on peut voir, sauf la métaphore médicale, la métaphore lacustre et, lorsqu'on regarde de près, plusieurs autres croyances, dont l'assomption cruciale selon laquelle méditer soit une « technique ». Finement pulvérisé et dissimulé dans le pudding, ce grain de cardamome théorique est avalé par toutes les catégories d'adhérents sans exception et sans qu'ils le sachent. Le secret de l'allégorie est d'associer la technique au contenu du *kheer* et les idées théoriques à de la cardamome. De cette façon, l'adepte – qui, rappelons-le, réfléchit logiquement – ne peut pas voir que l'idée de la « technique », tout comme l'allégorie du pudding, sont elles-mêmes des éléments théoriques. L'allégorie fait croire qu'une croyance est une chose aussi facilement sapide et visible que les ingrédients d'un pudding. Tous savent pourtant qu'une croyance ni ne se *goûte* ni ne se *touche*, mais s'*analyse*. Mais pourquoi perdraient-ils des heures à analyser si, comme le dit Goenka, l'intellect n'est ni un facteur d'Éveil ni ce qui prime ? L'individu ne sait pas forcément qu'il croit. Croyance qu'on ignore, l'allégorie vipassanienne du *kheer*, d'autant plus efficace que réductrice, est la preuve que les méditants n'échappent pas à cette règle.

Pour finir, insistons sur le fait que les croyances qu'on rencontre ne sont pas toutes acquises dans les centres. Les futurs initiés ont une connaissance préalable des médecines douces, du bouddhisme ou du Nouvel Âge, acquise en fréquentant d'autres traditions. *L'Alchimiste* de Paulo Coelho, *La Vie de Siddhârta* de Thich Nath Han, *Le Tao de la physique* de Fritjoff Capra, *La Prophétie des Andes* de Robert Redfield, *Le Guerrier pacifique* de Dan Millman, les livres de Carlos Castaneda et ceux de Mathieu Ricard, pour ne nommer que celles-ci, font partie des principales lectures mentionnées par les répondants. À cela s'ajoutent les témoignages entendus à propos de Vipassana et le matériel consulté en ligne avant leur arrivée. Nul n'arrive *tabula rasa* à sa première retraite. Tous s'initient parce qu'ils sont à la recherche d'une expérience de croissance qui en vaut la peine (paix, sagesse, guérison, Éveil ou autre). Ils ne savent pas tout ce qui les attend, mais en savent assez pour vouloir aller écouter un maître de leur plein gré et devenir les témoins du mieux-être dont on leur fait la promesse. Le jour zéro, loin d'être directe, l'expérience que l'initié n'a pas encore

vécue est déjà informée par ce qu'il sait ou s'imagine. Le jour zéro, avant même d'entendre la voix du maître, la guérison du méditant a déjà commencé.

### 4.3.3 Éthique et rapport aux autres

Qu'ils continuent ou non à méditer, les initiées affirment qu'au-delà de leur propre personne, Vipassana les aide considérablement dans leurs rapports avec les autres. « Je comprends mieux les autres, dit Patrice. Je suis ouvert au dialogue avec les autres. » Tous partagent cette idée que méditer est bénéfique pour soi comme pour autrui. En permettant de voir et de comprendre *dukkha*, Vipassana les mène à l'ouverture et à la compassion :

Je ne savais pas pourquoi je souffrais, dit Benoit. Je ne savais même pas que c'était de la souffrance ! Les états dépressifs que j'ai traversés, je ne les souhaiterais même pas à mes pires ennemis. Depuis Vipassana, je peux te dire que plus *jamais* je n'ai fait le fanfaron devant la souffrance des autres, ce que j'ai longtemps fait avant de tomber.

Tous témoignent que méditer accroît leur humilité, leur sensibilité, leur empathie, ainsi que leur attention et leur disponibilité aux autres. En « clarifiant » les émotions intérieures, la technique permet au méditant de « clarifier » et de redéfinir les relations extérieures : « Ça apporte de la clarté. À ma première retraite, relate Clara, je me posais des questions sur les relations que je vivais. En trois jours, j'ai identifié les situations irrespectueuses. » « Méditer purifie, élimine et m'aide à aimer mon prochain, dit pour sa part Simone. Je pardonne plus facilement. » Cette clarification est utile au quotidien, mais aussi au travail. Rappelons que plusieurs, comme Cathy, sont thérapeutes de métier : « J'incorpore la méditation Vipassana à ma pratique de thérapeute en relation d'aide pour donner plus de valeur à mes rencontres. Dans cet espace, je sens que j'honore le moment passé avec mes clients. »

Je n'ai rencontré personne qui ne pratiquait pas la Metta. Sa forme varie par contre d'une personne à l'autre : simples pensées bienveillantes, imagination d'êtres dans le besoin, irradiation de vibrations à partir du corps équanime perçu comme une masse de Metta incandescente, canalisation de faisceaux *chi* par les chakras du cœur et des mains, etc. La présence et le maniement d'une substance varient, mais tous adhèrent au principe moral. On

reconnaît la noblesse des Cinq Préceptes de la *sīla* et des dix *pāramī*, mais seuls les plus orthodoxes les appliquent scrupuleusement. Il reste que tous s'entendent pour dire que ces éléments ne forment pas une moralité dogmatique, mais une moralité choisie et dont le bien-fondé peut s'expérimenter personnellement. Disciples et pratiquants sont ceux pour qui la méditation et les balises morales du maître suffisent pour encadrer leur rapport aux autres et même pour régler leurs conflits. Quelques-uns ne sont pas d'accord. Gilles travaille en intervention scolaire. Il croit que Vipassana est le meilleur outil de connaissance de soi, mais que celui-ci présente une carence majeure sur le plan de l'interaction humaine. Il compense ce manque par une autre technique fort efficace, celle de la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg<sup>279</sup> : « Le conflit inter-personnel déclenche le conflit intra-psychique. Méditer permet d'être plus sensible et de voir ce qui se passe à l'intérieur, mais c'est la C.N.V. qui me donne l'outil pour identifier mes émotions, mes besoins, mes limites et les communiquer aux autres. » Gilles médite depuis quinze ans et fait partie des proches qui soulignent les carences de l'éthique vipassanienne en matière de relations interpersonnelles. Les plus libéraux ne prennent généralement pas la *sīla* et les autres règles à la lettre. Certains ne les appliquent jamais. Plusieurs m'ont confié mentir sur les formulaires pour ne pas se priver des retraites, transgressant ainsi la règle de la véridicité. Chez les adhérents à mi-chemin entre orthodoxie et hétérodoxie, pour qui la *sīla* a une prégnance moyenne, c'est en pensant techniquement qu'on arrive à justifier les transgressions et à éviter la culpabilité :

Il ne faut pas s'occuper de mentionner la *sīla*. C'est mieux de garder ça à sa plus simple expression, de dire que c'est une technique et que la moralité vient d'elle-même si tu appliques bien la technique. C'est comme ça que tu vois si la technique est utile. S'il n'y avait pas de répercussions sur ta vie, ça ne vaudrait rien.

À la manière de Natasha, beaucoup voient Vipassana comme une longue transformation : les effets de la technique seraient cumulatifs, incluant la réalisation progressive, en fonction du karma de chacun, de la vérité des autres éléments du Dhamma dont Vipassana est l'essence.

L'importance donnée aux autres méditants, à la Sangha, varie. Communier est central chez les disciples, pour qui servir est un accélérateur spirituel : « C'est très important pour

---

<sup>279</sup> M. Rosenberg. 2006. *Dénouer les conflits par la Communication Non Violente*, Paris, Éditions Jouvence.

moi de vivre une vie de Dhamma, dit Céleste. Je fais partie de deux comités et j'encourage tout méditant à s'impliquer car cela renforce beaucoup la pratique. Je sers également à Sutton, qui reste la maison-mère, ma véritable maison. » Au Québec, les plus orthodoxes participent à des séances le dimanche et aux activités du centre de Sutton (portes ouvertes, corvées, cours d'un jour, etc.) Les pratiquants valorisent aussi la communion, y voyant des occasions pour briser l'isolement, recharger leurs batteries et passer du temps avec des personnes de qualité. Le besoin de collégialité est moins présent chez les proches. Simon dit côtoyer d'autres méditants, mais avoir « réalisé que parler de Vipassana n'est pas un bon sujet de conversation. Ça fait ressortir une espèce d'ego qu'on a, une fierté de faire de la méditation. Ce n'est pas bon d'en parler outre mesure. » Le besoin de communion est presque inexistant chez les sympathisants : « Je n'ai pas de relations particulières avec la Sangha, dit Patrice, bien que quand je rencontre des membres, j'éprouve le sentiment d'appartenir au même groupe que celui-ci. » « J'ai parfois une pensée pour eux, dit pour sa part Patricia, mais je dois avouer que je débute et que je médite pour moi. » « Je ne suis pas proche de la philosophie "Vipassana", confie pour sa part Cathy, dont l'approche est très pragmatique. Je n'ose même pas dire ce que je vis par peur d'être exclue ou rejetée. Je n'entretiens donc pas beaucoup de relations. » D'autres n'utilisent pas le mot Sangha et ne côtoient personne en dehors des retraites. Le sentiment de communion ne dépend presque jamais du verbe. Il dépend de la convivialité du travail bénévole dans les centres ou de l'unique co-présence corporelle des autres méditants. Conformément à l'idée de Goenka au sujet des influences positives du Dhamma, les plus croyants ajoutent que la Sangha est un liant qui transcende les frontières spatio-temporelles : « Au-delà du temps et de l'espace, exprime Anne, on dirait que plus ça va, plus je me sens reliée à d'autres qui pratiquent et qui ont pratiqué. Je me sens reliée par le Dhamma, avec tellement, tellement de gens dans le monde qui en font l'expérience. » Le sentiment de ne jamais méditer seul, même lors d'une méditation solitaire, se rencontre chez toutes les catégories d'adhérents. Et à bien y penser, ce sentiment se fonde sur une vérité : à chaque instant, des milliers de personnes participent à une retraite dans un centre ou un autre de la tradition de Goenka.

Enfin, les initiés font une distinction entre « ceux qui ont fait Vipassana » et « ceux qui ne l'ont pas fait. » Forte ou faible, l'appartenance à un endo-groupe et la reconnaissance d'un exo-groupe est le résultat direct du processus rituel. Si Vipassana ne suscite pas la curiosité

des non-initiés, ceux-ci éprouvent en général de l'incompréhension ou de l'inquiétude devant la singularité de sa pratique, les balises morales qui l'accompagnent et, parfois, le rigorisme de leur application. Totale ou partielle, l'adhésion d'une personne au système de Goenka problématise toujours son identité. Les pressions intérieure et extérieure sont déterminantes dans l'intensification ou l'atténuation de l'adhésion. Une hostilité venant de l'entourage familial, comme celle relatée par Christophe, peut provoquer un retranchement vers la Sangha, nouvelle « famille » où l'adepte sera pleinement compris par des pairs. Méditer force l'individu à revisiter son identité sociale, à repenser l'Un et le Multiple, à redéfinir la frontière entre le Même et l'Autre. Les redéfinitions sont toujours « démocratiques ». C'est là leur point commun. Aucun initié ne taxe autrui d'« ignorant », bien que du point de vue traditionnel cela serait le terme le plus juste pour qualifier les non-initiés et les hérétiques. En suivant la pensée du maître, les plus orthodoxes se font une idée de l'Autre qui s'appuie sur la compassion et sur la manifestation du Dhamma en fonction du karma individuel. Anne en donnait plus haut un exemple. Pratiquants et proches parlent plus évasivement de l'évolution spirituelle de chacun. Les sympathisants ne parlent presque jamais de la Sangha. Lorsqu'ils le font, ils la redéfinissent de manière inclusive et évasive, dissolvant du coup toute limite entre le Même et l'Autre. Ainsi Paul-Henri défend-t-il que « Méditer, c'est Être : être sans préjugé, sans choix, ni tolérance ni intolérance. Ceci étant, tous les êtres sont sur un même pied d'égalité pour moi. Ils font tous partie de la Sangha : de la vie. » La Sangha n'est pas homogène, disions-nous plus haut, pas plus que la représentation que s'en font ses membres.

#### 4.3.4 Identité et rapport à soi

La pratique de Vipassana présente un rapport à soi dominé par des valeurs libérales jumelles : autonomie, responsabilité individuelle, indépendance, connaissance de soi. Celles-ci sont observables dans l'opposition des méditants à l'hétéronomie qu'imposeraient la médecine, la religion et la morale. Ces valeurs sont les mots d'ordre de Goenka, mais l'adepte les a généralement fait siennes avant son initiation. C'est même *parce qu'il* adhère d'emblée à ces valeurs qu'il se reconnaît dans le système de Goenka, qui ne fait que les sacraliser, les formaliser et les rendre plus facilement actualisables rituellement : « Méditer permet de conscientiser le rapport à soi et au monde, dit Clara. Je médite pour faire du sens, pour me

retrouver, m'accorder un temps d'écoute. Il y a beaucoup de perte de sens dans notre société. Pratiquer Vipassana, je trouve ça par contre très difficile. Je manque peut-être d'autonomie. »

Plusieurs sociologues ont tenté de comprendre l'individualisme auquel on peut associer Vipassana. Lipovetsky, auquel on faisait référence plus tôt, parle d'« un individualisme à la carte, hédoniste, psychologique, faisant de l'accomplissement intime la fin des existences [et] dégagé de l'emprise des idéaux collectifs autant que du rigorisme éducatif, familialiste, sexuel<sup>280</sup> ». Selon lui, un « nouvel individualisme » a pris son essor depuis les années soixante. Il aurait été catapulté par la société de consommation fleurissante et aurait marqué une révolution dans l'ordre de la vie privée en permettant à l'individu dit « postmoderne » de choisir librement la forme de son existence sur les rayons de l'« hypermarché » des styles de vie, concrétisant ainsi pleinement l'idéal de la liberté et de l'égalité des sociétés démocratiques. Mains sociologues ont nuancé la vision de Lipovetsky en affirmant qu'elle passe à côté d'une forme inédite de contrôle social : la contrainte à l'autonomie et l'exhortation à être soi-même. Danilo Martuccelli situe le nouvel individualisme dans un contexte historique où le rôle de la culture n'est plus « fusionnel » mais « fissionnel », produisant des individus hautement responsables et différenciés<sup>281</sup>. Les lieux de production et d'utilisation de la culture sont séparés. L'individu est acculé à la singularisation de soi en devant réinterpréter sans cesse des éléments culturels disparates et en arrivant à une synthèse personnelle ouverte à un large éventail de formes possibles. Si cela ouvre à l'individu un espace sans précédent de liberté, le prix à payer est la soumission au nouveau mécanisme de la responsabilisation de l'individu, qui doit être l'« acteur de sa vie ». Dans la veine de Martuccelli, Alain Ehrenberg montrait déjà, dans *Le Culte de la performance*, comment la réussite, la compétition et la réalisation de soi sont des exigences sociales qui ont débordé les sphères du sport, de la consommation et de l'entreprise pour s'appliquer à la vie en général. À l'image d'une « aventure entrepreneuriale », se dessine aujourd'hui la figure d'un « individu incertain » qui, « d'où qu'il vienne, doit faire l'exploit de devenir quelqu'un en se singularisant<sup>282</sup> ». Cette transformation sociale aurait un corollaire sur le plan psychique. La

<sup>280</sup> G. Lipovetsky, *op. cit.*, p. 316.

<sup>281</sup> D. Martuccelli. 2005. « Critique de l'individu psychologique », *Cahiers de recherche sociologique*, vol. 41-42, p. 43-64.

<sup>282</sup> A. Ehrenberg. 1991. *Le Culte de la performance*. Paris : Calmann-Lévy, p. 279



dépression, pathologie de la liberté, aurait supplanté la névrose, pathologie de la contrainte, apanage d'une société davantage conservatrice<sup>283</sup>.

Loin d'être placés devant un « vide » de sens, comme disent des méditants qui sentent l'anomie ambiante et empruntent l'idée de Lipovetzky, passée dans le langage courant, ils font face à une saturation, un « trop plein » de sens. Lipovetsky a d'ailleurs nuancé ses propos en affirmant que la « responsabilité a remplacé l'utopie festive et la gestion, la contestation : tout se passe comme si nous ne nous reconnaissons plus que dans l'éthique et la compétitivité, les régulations sages et la réussite professionnelle<sup>284</sup> ». L'institutionnalisation de la responsabilisation comme modalité générale de contrôle social serait devenue la tendance forte de nos sociétés néolibérales. À l'hédonisme narcissique et débridé dont parlait à l'origine Lipovetsky aurait succédé, à partir des années quatre-vingt, « un hédonisme normalisé et gestionnaire, hygiénisé et rationnel, [...] prudent, propre, vaguement triste<sup>285</sup> ».

La sociologie d'Anthony Giddens permet de nuancer et de compléter ce portrait de l'époque contemporaine, dans laquelle doit être comprise la nature exacte du rapport à soi observé chez des usagers de la méditation Vipassana. Le sociologue britannique voit dans la société actuelle la radicalisation des conséquences du passage de la tradition à la modernité. La « modernité avancée », comme il l'appelle, se caractérise par une ouverture sans précédent au futur. Sous l'impulsion de la science, de la technique et des nouvelles technologies de l'information, l'ouverture à d'autres possibles est, par définition, l'ouverture à de nouvelles incertitudes. Elle entretient une « culture du risque », dont le phénomène de l'assurance, qui s'applique à tout, est la figure de proue. Tous les « systèmes abstraits » qui sont désormais mis en place en société, qui vont de la technologie à l'économie, en passant par la politique, ont la même fonction : produire de la confiance en calculant et en minimisant le risque sous toutes ses formes. À l'échelle psychologique, le corollaire de ce contexte social d'incertitude généralisée est l'insécurité ontologique. Pour contenir son insécurité et se définir, l'individu dispose de deux avenues complémentaires : 1) investir sa confiance dans des personnes et des systèmes abstraits ; 2) élaborer son propre récit identitaire de manière réflexive, autonome et permanente, un processus que Giddens appelle le « projet réflexif de soi ». La thérapie, quelle

<sup>283</sup> A. Erhenberg. 1998. *La Fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob.

<sup>284</sup> Voir la postface de 1993 de G. Lipovetsky, *op. cit.*, p. 316.

<sup>285</sup> *Ibid.*, p. 321.

que soit sa forme, si elle ne représente qu'un des systèmes sur lesquels s'appuie désormais l'individu, tendrait à devenir le plus important vecteur de consolidation identitaire :

La thérapie n'est-elle qu'un moyen pour adapter les personnes insatisfaites à un environnement social malsain? N'est-elle qu'un substitut simpliste, de forme séculière, aux types d'engagements plus profonds qu'offraient les cadres pré-modernes ? Il est indéniable que la thérapie peut être une forme de complaisance et peut favoriser le retrait narcissique. La plupart des formes de thérapie exigent du temps et de l'argent. La thérapie est en un sens une distraction cultivée pour les privilégiés.

Mais la thérapie est beaucoup plus que cela. Une thérapie est un système expert profondément impliqué dans le projet réflexif du soi. Elle fait partie de la réflexivité inhérente à la modernité. [...] La thérapie doit être comprise et analysée essentiellement comme une méthode de planification de la vie. Aujourd'hui, l'individu dit « capable » a non seulement une auto-compréhension accrue de lui-même, mais parvient à harmoniser ses soucis présents et ses projets futurs conjointement à son héritage psychologique passé. La thérapie n'est pas seulement un dispositif d'adaptation de soi. Expression de la réflexivité généralisée, elle illustre pleinement les dislocations et les incertitudes qu'entraîne la modernité. Elle participe au mélange d'opportunité et de risque qui caractérise l'ordre moderne avancé. Elle peut favoriser la dépendance et la passivité, tout comme elle peut permettre aussi l'engagement et la réappropriation<sup>286</sup>.

Comme tout système, une thérapie est à la fois contraignante et capacitante. Que la théorie sur laquelle elle repose soit vraie ou fausse n'importe pas. Dans les deux cas, son effet, pragmatique, reste le même : structurer l'individu et le faire aller de l'avant (*to keep going*).

Le propos de Giddens trouve son écho chez tous les méditants, qui qualifient d'ailleurs la technique de Goenka de « pragmatique », sans forcément définir le terme. Disciples ou sympathisants, tous témoignent de la sécurité ontologique accrue que Vipassana leur procure

---

<sup>286</sup> A. Giddens. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in a Late Modern Age*, Stanford, Stanford University Press, p. 184 : « *Is therapy only a means of adjusting dissatisfied individuals to a flawed social environment? Is it simply a narrow substitute, in secular vein, for a deeper range of involvements available in pre-modern settings? There is no denying that therapy can be an indulgence, and can perhaps promote narcissistic withdrawal. Most forms of therapy take time and money; therapy is in some degree a cultivated diversion of the privileged. Yet therapy is much more than this. Therapy is an expert system deeply implicated in the reflexive project of the self: it is a phenomenon of modernity's reflexivity. [...] Therapy should be understood and evaluated essentially as a methodology of life-planning. The 'capable individual' today not only has a developed self-understanding, but is able to harmonise present concerns and future projects with a psychological inheritance from the past. Therapy is not just an adjustment device. As an expression of generalized reflexivity it exhibits in full the dislocations and uncertainties to which modernity gives rise. At the same time, it participates in that mixture of opportunity and risk characteristic of the late modern order. It can promote dependance and passivity; yet it can also permit engagement and reappropriation.* »

devant l'avenir incertain. « Ce sentiment d'avoir trouvé mon chemin me donne beaucoup de confiance, déclare Anna, ainsi que la certitude de bien utiliser mon temps sur Terre. La vie est tellement complexe, je trouve très précieux d'avoir un outil pour revenir à l'essentiel, soit les Trois Marques de l'existence. » Anaïs, malgré une adhésion à la carte, abonde dans le même sens : « La méditation a transformé ma vie. Elle est un ancrage, comme une certitude. J'ai confiance en la vie. » Même chose pour Rick Smith, un détenu initié dans un pénitencier à haute surveillance de l'Alabama : « Je pensais que ma plus grande peur était de vieillir et de mourir en prison. En vérité, ma plus grande peur était de vieillir sans savoir qui je suis<sup>287</sup> ». Sylvie insiste davantage sur le fait que Vipassana l'aide à faire face à la découverte de son identité : « Il y a des hauts et des bas, mais la méditation m'a fait faire et continue de me faire faire des pas de géant dans mon évolution personnelle. Je réalise que je n'ai jamais fini d'évoluer, de comprendre, de réaliser. » Plus qu'une pratique, Vipassana est un système abstrait qui permet l'élaboration réflexive d'une identité personnelle. Aux côtés des termes « évolution », « conscience », « connaissance de soi », « réalisation », « cheminement » et « croissance », la « clarté » est un autre vocable prisé. Métaphore de la certitude, il évoque la paix d'esprit qui résulte de deux choses : d'une part de l'apaisement méditatif du flux mental (*samādhi*) et la contemplation des sensations, dont on fait un usage réflexif ; d'autre part des mises en perspective répétées que l'adepte fait de sa vie et de ses aléas. La « clarté » et ses synonymes sont tout autant des manifestations que les équivalents dans le langage courant de ce que Giddens conçoit comme la réflexivité croissante des acteurs :

Ce que m'apporte la méditation ? De la clarté. De la clarté. De la clarté. Du calme. De la clarté sur mes intentions, sur ce que je veux. Ça m'apporte d'être en mesure de canaliser mon énergie sur ce qui importe vraiment, sur les projets que j'entreprends. Ça m'apporte aussi une conscience de mes cycles de remise en question. Ça m'aide à identifier ce qui se passe dans ces cycles-là. C'est encore au niveau de la *clarté*, finalement. [...] De son côté, ma quête de la réussite professionnelle s'est transformée, tout simplement, en un cheminement vers ce que *moi* je veux. (Simon)

---

<sup>287</sup>Propos tirés de *The Dhamma Brothers. East Meet West in the Deep South*, Freedom Behind Bars Productions, 2008, DVD, 115 minutes : « *I thought my biggest fear was growing old and dying in prison. In truth, my biggest fear was growing old and not knowing myself* ».

Il est une homologie de structure évidente entre le projet réflexif du soi et la sotériologie bouddhique. Une tension importante oppose toutefois les deux démarches individualistes. D'un côté une société permissive célèbre le moi, valorise une individualité libre, flexible, cogitante et épanouie. De l'autre une tradition valorise l'expérience, la mutité, la rétention des désirs et la dissipation d'un soi illusoire, par conformité avec le Dhamma. L'affirmation du maître selon laquelle la « Loi » tient à ce que l'individu soit « autonome » est déjà une antithèse. On touche ici au paradoxe du bouddhisme occidental sous toutes ses formes : briser l'illusion du Moi tout en cherchant à « connaître » – à « construire », en vérité – son identité d'être social. Les observateurs du bouddhisme ont remarqué cette tension idéologique, de laquelle s'alimenterait justement sa popularisation en Occident<sup>288</sup>. Frédéric Lenoir soutient que l'ascétisme bouddhique se confondrait avec l'individualisme psychologique :

Le bouddhisme est essentiellement assimilé comme technique de développement personnel. Le but recherché n'est pas la libération de l'esprit et l'extinction de tout désir, mais le bien-être et l'équilibre psychologique. Au fond, on retrouve bien là le mot d'ordre de la modernité psychologique : l'accomplissement de soi par soi. À travers les techniques que propose le bouddhisme, l'Occidental cherche en lui-même les clefs de son bien-être et du développement de son plein potentiel [...] La voix lointaine du Bouddha sans doute ne parviendra pas à conduire des foules d'Occidentaux sur les chemins du renoncement en quête du nirvana. Mais à l'exception des élites monastiques, y est-elle davantage parvenue en Orient ? Le bouddhisme intégral restera sans doute à jamais un élitisme<sup>289</sup>.

Lenoir a raison, bien qu'il ne faille ni généraliser ni personnifier les processus sociaux. Tout dépend toujours du type d'adhérents qu'on interroge. Le monachisme n'est évidemment l'apanage que d'une minorité. N'empêche que nombreux sont ceux pour qui Vipassana n'est *pas* un outil de croissance personnelle, mais une démarche sincère pour transcender le désir et réaliser l'Éveil. Plus on va vers l'orthodoxie, plus la connaissance de soi est supplantée par la Libération et l'éradication des *sankhāra*. Disciples et pratiquants diront que les deux démarches peuvent cohabiter : « Vipassana, explique Anne, est pour "moi" un outil d'introspection pour mieux connaître ce que j'appelle "moi", pour ainsi m'en détacher, petit à

<sup>288</sup> J. Coleman, *op. cit.*, chapitre 6 (« Why Buddhism? »), p. 185-230.

<sup>289</sup> F. Lenoir. 1999. « Adaptation du bouddhisme à l'Occident », *Diogenes*, no. 187, p. 140.

petit, tout en développant mes *pāramī*, ces qualités de l'esprit source d'harmonie pour moi-même et les autres ». Les méditants ne sont pas dupes. Beaucoup sentent la tension au cœur du bouddhisme moderniste. Benoit, Justine, Patrice et Annabelle connaissaient même la thèse de Lenoir, parue il y a dix ans. Discours social et sociologique sont des vases communicants. Ceux qui perçoivent la tension n'ont d'autre choix que de l'intégrer à leur pensée et à leur identité, poussant d'un cran le jeu des mots, l'abstraction et la réflexivité. Proches et sympathisants éprouvent parfois la tension entre bouddhisme et modernité comme une contradiction, en pointant parfois, comme le fait Natasha, le danger de l'attachement du moi à sa propre démarche de détachement : « J'ai l'impression que nous sommes tous par moment tentés par l'ego qui voudrait se servir de n'importe quoi, des sensations, de Goenka, de la communauté, du langage, pour redorer notre petite stature. » La consolidation d'une appartenance devient ici synonyme de crispation égoïste additionnelle à purifier. L'amalgame entre identité sociale et attachement émotionnel égoïste est monnaie courante. D'autres enfin suggèrent carrément que méditer participe de trop près au mal-même dont on cherche à guérir : « Paradoxalement, je crois que l'individualisme contribue à l'expansion de Vipassana : on se plonge en soi, pour soi, sans demander à qui que ce soit de nous aider. C'est très égoïste comme acte : prendre du temps pour soi, en faisant fi du reste ». Nadine fait ici valoir une hypothèse intéressante : la technique de Goenka, par sa collusion avec l'individualisme, participerait à la logique qu'elle cherche à inverser.

Comme toute tradition de renoncement, en plus d'opposer vies ascétique et mondaine, Vipassana est écartelé entre tradition et modernité. Ses adeptes le sont aussi. La figure 1 (page 125) illustre l'opposition : la Roue du Dhamma au centre et, en périphérie, des modes de vie qui tournent en d'autres sens. L'initié s'expose à des régimes de valeurs peu compatibles. À l'échelle individuelle, la tension entre ces régimes est une dissonance cognitive. Cette dissonance est source de désagrément et d'ambivalence identitaire. D'une manière ou d'une autre, elle trouble l'esprit. Latente ou explicite, elle peut être ressentie en état de veille, durant le sommeil ou en méditation. Dans le dernier cas, elle peut être interprétée comme un *samādhi* déficient et participer récursivement au manque d'équanimité à juguler :



Vipassana, s'exclame Marianne, c'est DIFFICILE !!!! Plus difficile que 14 jours de jeûne à l'eau ! Lorsque j'essaie d'entrer en état méditatif, mon mental (mon ego) se débat, et je sens vraiment une dualité se faire en moi. Cet état m'emmène vers la fatigue, qui est en fait une fuite. C'est incessamment une bataille. Mon ego veut plus souvent qu'autrement prendre le dessus et mon mental s'agite. Ça m'amène de la frustration, alors que j'essaie de rester équanime... J'en tire malgré tout des bénéfices.

En général, l'opposition que plusieurs ressentent entre les impératifs contradictoires du projet réflexif de soi et de sa réduction au silence n'est ni envisagée ni contextualisée. Elle ne peut être soumise à l'analyse. Non seulement Goenka dévalorise la réflexion intellectuelle, ce qui provoque chez plusieurs un amalgame entre l'ego et le simple fait de penser, mais aussi Vipassana, tel qu'il l'enseigne, n'engage que la contemplation du corps et n'insiste pas sur celle du mental (*cittanupassana*), pourtant la troisième des quatre méthodes du *Satipattahana sutta*<sup>290</sup>. À cause de cette préférence anti-intellectualiste, courante dans les réinterprétations du bouddhisme, l'apparition de contenus mentaux est vue comme une incompetence et une erreur. Elle devient l'objet d'une insatisfaction qui peut à son tour être interprétée comme la présence de *dukkha* ou d'une aversion. En étant ainsi métabolisée par le système de Goenka, elle impulse l'adepte à méditer davantage et avec plus de rectitude.

Le déplacement des méditants sur le spectre d'adhésion, au fil du temps, et la redéfinition des limites entre endo-groupe et exo-groupe, sont des stratégies spontanées pour réduire la dissonance. Plusieurs de leurs remises en question et de leurs élaborations théoriques personnelles aussi. Ceux qui pâtiennent le moins de cette dissonance et qui réussissent à maintenir une adhésion stable sont ceux qui, comme Cathy, se bricolent une synthèse cohérente en conservant une distance consciente face à l'enseignement :

---

<sup>290</sup> « Et comment, pratiquants, concernant l'esprit, demeurons-nous dans la contemplation de l'esprit ? Ici, nous percevons un esprit désirant comme 'désir', et un esprit non désirant comme 'sans désir'. Nous percevons un esprit en colère comme 'colère', et un esprit sans colère comme 'sans colère'. Nous percevons un esprit aveuglé comme 'aveuglé', et un esprit non aveuglé comme 'non aveuglé'. Nous percevons un esprit recueilli comme 'recueilli', et un esprit distrait comme 'distract'. Nous percevons un esprit vaste comme 'vaste', et un esprit étroit comme 'étroit'. Nous percevons un esprit surpassable comme 'surpassable', et un esprit insurpassable comme 'insurpassable'. Nous percevons un esprit absorbé comme 'absorbé', et un esprit non absorbé comme étant 'non absorbé'. Nous percevons un esprit libéré comme 'libéré', et un esprit non libéré comme 'non libéré'. Ainsi nous demeurons dans la contemplation de l'esprit de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant l'esprit. La vigilance : 'Il y a un esprit' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une vigilance stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde. C'est ainsi que, concernant l'esprit, nous demeurons dans la contemplation de l'esprit » : S. Lhundrup, *op. cit* (section III : « Vigilance par rapport à l'Esprit [i. e. *cittanupassana*] »), p. 7-8.

C'est important d'avoir un cadre pour canaliser l'expérience et je pense que certaines demandes faites au Centre sont des moyens pour démontrer ce qu'est la technique. Je choisis d'y jouer le jeu, mais je t'avoue que les discours me dérangent. Tout ça ne rejoint pas ma définition d'une vie spirituelle. Je me réserve le droit de créer *ma* vie à *ma* manière, dedans ou en dehors du Centre. C'est mon libre arbitre !

Tous n'ont pas les outils d'auto-analyse d'une thérapeute comme Cathy. « Vipassana est un cadeau, dit Anaïs. Pourquoi est-ce que je ne la pratique pas plus assidument ? » La gestion réflexive de la dissonance est idiosyncrasique. Les gens peu habitués à bricoler vivent de la culpabilité face à leur application partielle des conseils de Goenka (pratique bi-journalière, retraites annuelles, *sīla*, *dāna*, proscription du syncrétisme, etc.) Les crises qu'ils traversent les mènent ou bien à s'y conformer, ou bien à s'en éloigner. Ceux qui ont foi en Goenka se rapprochent du centre du spectre d'adhésion. Même ceux qui, consciemment ou non, veulent s'éloigner peuvent être retenus par l'attraction du groupe qui, invisible, s'exerce sans contrainte matérielle. Plus l'identification à la Sangha est avancée, moins l'alternative est facile à envisager, insiste Jean-Marie, relatant sa rupture : « Quitter Vipassana, c'est se priver d'un groupe d'appartenance. Prendre conscience et s'avouer que le seul choix est de se conformer ou de partir, c'est le plus difficile. » Parvenus au stade de pratiquant ou de disciple, ceux dont le zèle est insatisfait par la version du Dhamma de Goenka peuvent chercher à approfondir eux-mêmes la doctrine et les écrits canoniques. Certains poussent alors l'idéal du détachement jusqu'à sa conséquence logique. Ils s'initient au monachisme et réduisent au maximum la dissonance par une adhésion totale au bouddhisme. L'américain Yogavacara Rahula en est un exemple<sup>291</sup>. Annabelle et Bertrand, d'anciens pratiquants, m'ont aussi mis en contact avec le Vénérable U Jagara. Rencontré lors de retraites privées à son passage à Montréal, le moine d'origine canadienne enseigna durant des années pour Goenka, dans la tradition duquel il s'initia au début des années soixante-dix. Il finit par s'en séparer complètement en approfondissant la vie monastique. Il vit aujourd'hui en Birmanie, au *Pa Auk Twaya Forest Monastery*, où il a appris la pratique des transes d'absorption (*jhāna*) et d'où il voyage pour guider des retraites à l'IMS et en d'autres endroits (annexe P).

---

<sup>291</sup> Y. Rahula, *op. cit.*



#### 4.3.5 Société et rapport au politique

L'idée que les méditants se font de leur société est à l'image du rapport à soi qu'ils cultivent. Ce que dit Sylvianne vaut pour tous les méditants : « l'humain se sent dépassé par les événements, par la vitesse à laquelle fonctionne la société, le travail, la vie familiale. La méditation, permet de retourner à soi, de trouver un espace qui permet d'affronter le maelstrom extérieur avec sérénité ». Méditer est une double prise de refuge : au niveau sacré, un Refuge dans les Trois Joyaux bouddhiques ; au niveau profane, un refuge dans la sphère privée à l'abri du stress social imposé par un système aux proportions inhumaines : « un refuge, c'est un endroit à part dans le monde, un espace pour soi-même et à soi-même<sup>292</sup>. »

Quand on en vient à parler de la réformation du système social, tous disent à l'unisson que cela doit commencer par l'individu. Pour changer le monde, il faut se changer soi-même :

Si on veut changer le monde, ça implique qu'on ne l'aime pas tel qu'il est. Je pense que Vipassana met en lumière cette dynamique de conflit entre le monde *tel qu'il est* et le monde *tel qu'on voudrait qu'il soit*. Mais en même temps, je crois à un changement social. Un changement où c'est le fait de devenir des êtres meilleurs qui va résulter en un changement social plutôt qu'un changement de société imposé par le haut qui ferait ensuite qu'on serait bon par un système. Il y a ça qui change avec Vipassana.

Vipassana est ici pour Simon le moyen de gagner en réflexivité dans son rapport avec la vie politique, envers laquelle il dit éprouver de l'intérêt. La majorité des personnes interrogées ont des positions plus cyniques ou radicales : « La politique n'existe pas à mes yeux. Ce n'est qu'un système d'exploitation des uns par les autres. La démocratie est née à Athènes grâce à l'esclavagisme. Rien n'a changé hormis les modalités d'esclavagisme », affirme Frédéric. « La politique, je n'y comprends rien, dit Agathe. C'est pour moi un théâtre ennuyant. » « La politique, ça ne m'intéresse pas ! », dit plus laconiquement Gabriel, à l'image de la majorité. Quelques-uns ajoutent que si les politiciens méditaient ne serait-ce qu'un peu, de grands changements se produiraient au niveau de l'administration de nos sociétés.

Disciples ou sympathisants, tous se reconnaissent dans la conception du changement social de Goenka, semblable à celle des mouvements Nouvel Âge dans lesquels l'idée de

---

<sup>292</sup> D. Godrèche, *op. cit.*, p. 201.

« changer le monde dans son ensemble est présentée comme passant par un travail sur soi<sup>293</sup>. » Comme moyens de changer les choses à petite échelle, à la méditation et à l'éthique les méditants ajoutent par exemple le recyclage, le végétarisme et, plus rarement, l'implication socio-politique dans des causes locales. La tradition de Goenka recrute en général des personnes désillusionnées de la politique et des institutions. Elle a peu à voir avec d'autres mouvements bouddhistes dits « engagés », qui valorisent l'activisme comme moyen pour combattre la souffrance humaine, dans laquelle ils perçoivent une dimension sociale dont la spiritualité et la moralité privées, à elles seules, ne sauraient venir à bout<sup>294</sup>.

Le désintérêt envers le changement structurel n'empêche pas les méditants Vipassana d'avoir une grande sensibilité envers des enjeux sociaux actuels : guerres, crise écologique, inégalités, déclin de la religion, quête de sens. Peu importe leur degré d'adhésion, tous voient le début du vingt-et-unième siècle comme un moment charnière de l'histoire humaine, qui rappelle l'urgence du travail introspectif. La position d'Anne est paradigmatique :

Nous vivons en Occident une période de transition spirituelle où plusieurs personnes ont abandonné la religion de masse qui a jadis prévalu. De plus, la globalisation des savoirs nous permet de nuancer nos opinions sur la spiritualité. Je pense aussi qu'il y a une crise existentielle liée à la dégradation de la moralité et de l'environnement à une époque où l'humanité possède pourtant les outils nécessaires pour une coexistence paisible de l'homme avec l'homme et avec la nature. Plusieurs semblent donc chercher une vie plus simple et respectueuse, ainsi qu'un moyen de sortir de la souffrance. Le stress, la dépression et l'éclatement des familles sont d'après moi des facteurs qui nous poussent à nous tourner vers l'intérieur et y faire un petit réaménagement.

Les disciples voient dans ces transformations sociétales le signe du cycle actuel d'expansion du Dhamma. Plusieurs pratiquants aussi. Chez les sympathisants, les idées sont hétéroclites : « Le Conscience évolue. On sent le taux vibratoire changer au niveau planétaire, dit Martine. Je n'ai pas d'attente par rapport à l'avenir. J'essaie d'être la meilleure personne possible. En cas de changement énergétique, je suis prête à l'action. » Mélissa postule un processus plus occulte : « J'ai la sensation que l'expansion de Vipassana est une forme d'autodéfense

<sup>293</sup> C. Ghasarian. « Santé alternative et New Age à San Francisco » in R. Massé et J. Benoist (dir.). 2002. *Convocations thérapeutiques du sacré*, Éditions Karthala, Paris, p. 148.

<sup>294</sup> C. S. Queen. « Engaged Buddhism » in C. S. Prebish et M. Baumann (ed.). 2002. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*, Berkeley, University of California Press, p. 324-347.

intuitive, une préparation collective à quelque chose en gestation dans l'Invisible ». Les idées de cycles et d'évolution sont courantes. D'autres disent sentir l'imminence d'une transition globale, sans la nommer ou en définir la nature. Peu de place en outre n'est laissée aux simples hommes et aux dynamiques d'inertie ou d'emballement de leurs systèmes. Entre inquiétude et excitation, ce sentiment d'être au seuil d'une transformation qualitative du monde est typique des temps modernes, qui placent chaque génération et chacun devant le fait accompli que sa société n'est plus du tout ce qu'elle était. Les méditants partagent même ce sentiment avec les sociologues, qui redécouvrent la modernité périodiquement, sous différents noms, dans les changements en cours à leur époque. Comme le note Martuccelli :

La conscience historique de la modernité naît là où l'ordre du monde passé s'effondre et où l'ordre de l'avenir ne se dégage pas encore. [...] Chaque sociologue croit voir dans sa propre société un nouvel état de la modernité, une transition tendue entre la conscience de la disparition radicale d'un monde et celle de la naissance retardée d'un nouveau, et l'émergence de figures inédites de l'individu. C'est dire jusqu'à quel point toute sociologie de la modernité est elle-même inséparable d'une prise de conscience historique du sentiment de rupture d'avec le passé<sup>295</sup>.

Tout change dans la modernité, sauf le sentiment de la rupture. Chaque nouvelle génération produit des discours sociaux pour contenir son angoisse et donner un sens à la condition moderne. L'étonnement récurrent des modernes face au changement cache pourtant, ajoute Martuccelli, un « incroyable aveuglement historique<sup>296</sup> » face à son renouvellement d'une génération à l'autre. La loi de l'impermanence est le premier principe de sagesse dont se réclament les méditants Vipassana pour relativiser la nature transitoire de toute chose. Ils l'appliquent facilement aux sensations, mais difficilement à l'échelle du changement historique qu'ils subissent, dont la complexité les subjugué, ne pouvant s'empêcher d'anticiper l'avènement d'une ère nouvelle. Cette anticipation est le caractère distinctif du mythe du Nouvel Âge<sup>297</sup>.

---

<sup>295</sup> D. Martuccelli, *op. cit.*, p. 13.

<sup>296</sup> *Ibid.*, p. 15.

<sup>297</sup> J. Vernet. 1990. *Le New Age*, Paris, PUF, p. 21.

#### 4.3.6 Conclusion : l'invocation d'une efficacité

Quand on interroge les méditants sur leur pratique, ils affirment que Vipassana est, comme l'enseigne Goenka, efficace et par extension nécessaire. L'invocation d'efficacité s'entend même chez les moins expérimentés. David, un sympathisant âgé de cinquante ans, assure que « Méditer est la meilleure façon et la plus efficace pour comprendre et réaliser l'énoncé qu'on trouvait sur le temple de Delphes au temps de Socrate : "Connais-toi toi-même" ». « Vipassana m'a conduite à la thérapie la moins coûteuse et la plus efficace que j'ai expérimentée : l'expression de soi<sup>298</sup> », témoigne de son côté Marilyn Heurt, qui a surmonté la boulimie après sa retraite. Même s'ils ne continuent pas à méditer, une seule retraite peut suffire pour faire des sympathisants les témoins de l'efficacité de la technique, comme Lise-Marie :

Mon dix jours fut un grand voyage. Comme beaucoup, j'ai continué à méditer chaque jour pendant environ 6 mois, comme recommandé, mais maintenant je médite très peu et à regrets, car je crois sincèrement aux bénéfices de la technique Vipassana. Je compte refaire une retraite un de ces jours et me remettre à méditer plus sérieusement !

La même justification pragmatique s'entend chez ceux qui sont plus proches de la tradition et qui, comme David Swick, pratiquent avec un agnosticisme apparent, qui ne saurait durer :

Je continue donc à pratiquer (environ la moitié des deux heures par jour suggérées par Goenka) et je sais que je retournerai à un autre cours de 10 jours. Je ne crois peut-être pas encore toute la théorie, je dois vérifier ses dires au sujet de l'histoire bouddhique, mais la pratique fonctionne pour moi. Pour le moment, c'est tout ce qui compte<sup>299</sup>.

<sup>298</sup> M. Heurt. 2000. « La méditation m'a sauvée de la boulimie », *Psychologies*, no. 184, p. 48.

<sup>299</sup> D. Swick. « A Serious Operation on the Mind. David Swick on the ups and downs and ups of his first *vipassana* meditation course », *Shambala Sun*, vol. 10, no. 1, 2001, 53 : « So I continue to practice (about half the two hours a day that Goenka suggests), and know I will return for another 10-day course. I may not yet believe all the theory, and still need to look into its claim on Buddhist history, but the practice is working for me. For now, that's all that matters. »

Le propos de Gaétan Maestro, président de l'Association Vipassana de Nouvelle Calédonie, est pour sa part emblématique de la position des disciples et des pratiquants les plus sérieux. Remarquons la variété des superlatifs utilisés pour invoquer l'efficacité de la technique de Goenka dans une entrevue avec le magazine électronique *Mystikalidonie* :

MYSTIKALIDONIE – La pratique de Vipassana telle qu'enseignée par S. N. Goenka, dans sa version la plus authentique et traditionnelle, est en effet une voie pure et éminemment puissante. Il n'est pas étonnant que cette simplicité venant du Bouddha lui-même plaise à un esprit scientifique comme vous. Dans cette pratique, pas de « chi-chi » ni de rituels ni de dogmes.

GAETAN MAESTRO – Cette voie est belle par sa simplicité et son universalité. Je la trouve de surcroît très adaptée à notre esprit occidental, de plus en plus dégagé de sa religiosité et empreint de rationalisme scientifique. En effet, le Bouddha est le Grand Médecin et il a donné cette pratique pour tous les hommes afin qu'ils puissent se purifier, se guérir et s'illuminer. Le Sentier Octuple est d'un pragmatisme redoutable qui osculte [sic] impeccablement les causes du malheur humain. L'intelligence de la doctrine ne laisse de m'impressionner encore aujourd'hui ! Mais il est vrai que le Bouddha n'est pas n'importe qui... Ce qui est rassurant c'est qu'il n'y a point d'autre secours à aller chercher que nous-mêmes et que cela est toujours là, disponible. On se dégage de nos carcans pour accéder progressivement à l'expérience de l'impermanence puis de la vacuité... Et la méditation Vipassana le permet d'une façon très efficace<sup>300</sup>.

Je ne suis pas d'accord avec Maestro pour dire que l'individu est son seul « secours » ou qu'être seul au monde soit particulièrement « rassurant », mais je ne saurais résumer mieux le point de convergence des méditants, surtout les plus près de l'orthodoxie. Plus ils souscrivent aux dires de Goenka, plus la technique de méditation qu'il enseigne est, à leurs yeux, le seul outil pour cheminer vers le bonheur et, à plus long terme, vers l'Éveil. Les disciples les plus près de Goenka affirment même que, non seulement sa technique est la plus efficace, mais que Goenka lui-même « est l'enseignant de méditation le plus efficace que le monde ait connu depuis le Bouddha<sup>301</sup> ». Enfin, si tous ne croient pas au nirvana, Vipassana représente pour tous, peu importe leur degré d'adhésion, une véritable trousse de premiers soins portative,

<sup>300</sup> Les petites majuscules viennent du texte original : G. Maestro. 2005. « Interview de Gaétan Maestro, président de l'association Vipassana », *Mystikalidonie. L'actualité spirituelle, mystique et ésotérique de la Nouvelle-Calédonie. Interviews de ses acteurs et chroniques d'informations*, janvier. En ligne, consulté le 9 mai 2009 : <http://mystikalidonie.canalblog.com/tag/Bouddha>.

<sup>301</sup> Cinquième phrase de la lettre de Paul R. Fleischman aux anciens étudiants enseignant la Pleine Conscience (annexe M).

utilisable n'importe où, comme un tapis à prier, et idéale pour gérer le stress, le tout d'une manière qui serait parfaitement « adaptée » à l'esprit de la modernité occidentale.

Cette invocation d'efficacité, pour justifier la pratique méditative, a deux particularités. La première est qu'elle laisse imprécis le fonctionnement de la dite « efficacité », dont l'interprétation change d'un adepte à l'autre, et les « effets » en question, qui sont amalgamés : concentration, énergie au travail, relaxation, connaissance de soi, purgation de *sankhāra*, Éveil ? La seconde est que cette invocation est à l'image de son contenu : individualiste. Dans l'ordre du discours, elle se fait sans lien avec les conjonctures auxquels tous font référence pour expliquer comment ils en sont venus à méditer : les épreuves de leur vie adulte, les rencontres et les lectures marquantes qu'ils ont faites, la médecine, la religion et la politique qu'ils rejettent, la situation sociétale grave et la perte de sens qu'ils observent autour d'eux, etc. Rien non plus n'est attribué au temps qui passe, avec les étapes de maturation normale de la vie adulte, ou aux dix jours de réclusion qui, indépendamment de la technique, jouent pour beaucoup sur la transformation et le bien-être des retraitants. Bref, lorsqu'il s'agit d'expliquer leur pratique actuelle, une compréhension qu'on peut qualifier de *processuelle*, celle de la narration réflexive de soi, centrée sur la temporalité et l'élucidation du « comment ? », est soudain supplantée par une compréhension *causale* décontextualisée, celle de la logique, centrée sur le présent et l'explication du « pourquoi ? »

L'invocation de l'efficacité méditative est une justification qui se fait *ex post facto*. Elle masque les conditions déterminantes d'une pratique qui est inséparable de la trajectoire de l'adepte et de la société dans laquelle il l'a choisie, parmi tant d'autres. Cette situation n'a rien d'exceptionnel. Elle se rencontre dans la consommation de soins de santé dans d'autres contextes de pluralisme médical, comme celui de la Guyane, analysé par Bernard Taverne :

La mise en évidence du processus de construction sociale de la représentation de l'efficacité révèle que l'élaboration de cette représentation se constitue en deçà des pratiques elles-mêmes. On serait tenté de dire presque indépendamment des pratiques [...] La représentation de l'efficacité préexiste donc bien aux pratiques. Elle détermine, en l'orientant, l'appréciation que portent les consultants sur les pratiques auxquelles ils ont recours. Les expériences individuelles ne semblent se constituer que par rapport à cette construction préalable. La référence aux résultats des pratiques de soins, que les

utilisateurs constituent en preuve de l'efficacité, n'est qu'une construction secondaire qui occulte la détermination sociale des choix thérapeutiques<sup>302</sup>.

Une fois le choix fait, l'invocation d'efficacité devient le moteur de la pratique choisie. Comme la clef de la voûte de la Pagode Vipassana Mondiale, il suffirait de la retirer pour que la construction s'écroule. Mais cela ne saurait arriver. Dans un système, qu'il soit symbolique ou architectural, c'est le propre d'une clef de voûte d'être pratiquement immuable : toutes les autres pierres de l'édifice contribuent, par leur poids, au maintien de la pièce maîtresse.

La corroboration du constat de Taverne m'amène à conclure en formulant l'hypothèse suivante. Ce qu'on appelle l'« efficacité » de la méditation Vipassana est beaucoup plus puissant et vaste qu'on ne l'imagine. Néanmoins, sur la base de tout ce qui a été énoncé précédemment, je peux désormais affirmer que la reconnaissance de cette efficacité ne dépend pas des bienfaits dont les méditants se réclament, mais plutôt des conséquences implicites de leur souscription au système de Goenka. Par « conséquences », je n'entends pas des effets techniques, mais les implications logiques de cette adhésion sur l'existence des adeptes. Par conséquences « implicites », j'entends l'ensemble de celles quine sont pas identifiées par le système de Goenka et qui, à vrai dire, ne doivent pas l'être, la première étant le fait-même de souscrire à ce système, dissimulé sous le couvert d'une application « technique ». À l'instar des tours de passe-passe d'un magicien, les dévoiler les rendrait caduques et inopérantes, empêchant la guérison promise de survenir.

Le chapitre précédent énumérait plusieurs de ces conséquences et montrait comment elles trouvent leur origine dans les retraites. Ce chapitre vient de montrer comment elles se manifestent dans les trajectoires et le discours des méditants. Le prochain chapitre les approfondit et les formalise.

---

<sup>302</sup> B. Taverne. « La construction sociale de l'efficacité thérapeutique. L'exemple guyanais » in J. Benoist. 1996. *Soigner au pluriel. Essais sur le pluralisme médical*, Paris, Éditions Karthala, p. 20.



## CHAPITRE V

### GUÉRIR DE SOI DANS LA MODERNITÉ : ENTRE TRANSPARENCE ET OPACITÉ

Une question théorique, laissée en suspend, s'impose. Qu'est-ce que « l'efficacité thérapeutique » ? Qu'est-ce qu'une « guérison » ? Comment une telle chose est-elle possible par des moyens médicaux non conventionnels et souvent immatériels ? Les sciences sociales et médicales réfléchissent à ce problème depuis longtemps. Aucune explication ne fait consensus, la plupart des études n'insistant que sur les modalités spécifiques à chaque système de guérison, qui varient culturellement<sup>303</sup>. Une revue de la littérature permet néanmoins de distinguer trois principaux modèles explicatifs de l'efficacité thérapeutique.

Un premier modèle explicatif est celui de l'efficacité symbolique initié par l'approche structuraliste de Claude Lévi-Strauss. Ce modèle conceptualise *la guérison comme un processus de transduction*. Cette transduction se ferait du niveau psychique inconscient au niveau organique, entre lesquels le guérisseur serait capable, en manipulant des symboles, d'établir une homologie structurale et de mobiliser des processus endogènes réparateurs<sup>304</sup>.

Un deuxième modèle nous vient de la psychiatrie transculturelle et propose de penser *la guérison comme un processus de socialisation de la maladie*. Le père de cette approche est Arthur Kleinmann. Il a proposé une distinction entre le « mal » organique (*disease*), le « mal-être » subjectif de l'individu (*illness*), qui peut être en lien ou non avec une pathologie objective, et la « maladie » comme telle (*sickness*), soit la manière culturelle de nommer et de prendre en charge l'expérience conjointe du mal et du mal-être<sup>305</sup>.

---

<sup>303</sup> « To date there has been little progress toward a comprehensive theory of therapeutic process that could embrace the cross-cultural repertoire of healing modalities » : T. J. Csordas et A. Kleinman, « The Therapeutic Process » in C. F. Sargent et T. M. Johnson, 1996, *Handbook of Medical Anthropology. Contemporary Theory and Method*, London et Westport, Greenwood Press, p. 18.

<sup>304</sup> C. Lévi-Strauss. 1967. « L'Efficacité symbolique », *Anthropologie structurale*, tome I, Paris, Plon, p. 213-234 ; D. E. Moerman et al. 1979. « Anthropology of Symbolic Healing [and Comments and Reply] », *Current Anthropology*, vol. 20, no. 1, p. 59-80 ; J. Dow. 1986. « Universal Aspects of Symbolic Healing: A theoretical Synthesis », *American Anthropologist*, vol. 88, no. 1, p. 56-69.

<sup>305</sup> A. Kleinmann. 1980. *Patients and Healers in the Context of Culture*, Berkeley, Los Angeles et Londres, University of California Press.

Un troisième modèle explicatif conceptualise *la guérison comme un processus de persuasion*. Ce modèle a été formalisé par des représentants de plusieurs disciplines : histoire, anthropologie, psychologie cognitive, ethnopsychiatrie<sup>306</sup>. Tous partagent une insistent sur les vertus restructurantes de la relation thérapeutique, en accordant une importance prépondérante aux propriétés rhétoriques et aux effets pragmatiques de la communication. Dans un article d'une rare exhaustivité sur la question, l'historien de la médecine David Harley résume l'idée centrale de cette approche :

Une bonne part de la pratique médicale la plus efficace, à tout niveau, dans toute culture et à toute époque, est mieux décrite par la théorie moderne de la rhétorique. La rhétorique est vue comme un processus coopératif de communication basé sur des preuves émotionnelles auxquels les hommes, conçus à titre d'animaux manipulateurs de symboles, font appel dans une société fragmentée. [...] Il devient évident que n'importe quelle guérison, n'importe où, est une construction sociale qui nécessite un praticien plausible qui peut déployer un système crédible à l'intérieur d'une négociation réussie qui met de l'ordre dans l'expérience du patient. [...] Des croyances culturelles spécifiques et des structures sociales créent des réalités locales qui définissent et déterminent la santé et la maladie<sup>307</sup>.

Les modèles explicatifs énumérés ne forment pas une liste exhaustive<sup>308</sup>. Bien qu'ils ne s'excluent pas mutuellement, ce chapitre se concentre sur cette troisième approche, à laquelle plusieurs allusions ont déjà été faites. La première partie va élaborer cette approche et identifier les modalités implicites de la pratique méditative qui, selon le mot de Harley, mettent en « ordre » l'expérience du méditant. La deuxième va préciser les rhétoriques

<sup>306</sup> D. Harley. 1999. « Rhetoric and the Social Construction of Sickness and Healing », *Social History of Medicine*, vol. 12, no. 3, p. 407-435 ; T. J Csordas. 1983. « The Rhetoric of Transformation in Ritual Healing », *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 7, p. 333-375 ; P. Watzlawick (dir.). 1996 (1980). *L'Invention de la réalité. Essais sur le constructivisme*, Paris, Seuil ; T. Nathan. 1994. *L'Influence qui guérit, op. cit.*

<sup>307</sup> D. Harley, *loc. cit.*, p. 433-434 : « Much of the most effective medical practice, at any level in any culture at any period, is better described in terms of modern rhetorical theory. This would see rhetoric as a co-operative process of communication based on emotional proofs that appeal to humans as symbol-using animals in a fragmented society. [...] It is becoming evident that any healing anywhere is a social construction that requires a plausible practitioner who can deploy a credible system in a successful negotiation that brings order to the patient's experience. [...] Culturally specific beliefs and social structures create local realities which define and determine health and illness. »

<sup>308</sup> Sans les écarter, je ne fais pas mention des modèles explicatifs ethno-scientifiques ou parapsychologiques (voir par exemple G. W. Meek. 1977. *Healers and the Healing Process*, New Delhi, Occult India Publications ; J. McClenon. 2001. *Wondrous Healing. Shamanism, Human Evolution, and the Origin of Religion*, University of Northern Illinois Press). Je ne fais pas non plus mention du modèle de « guérison » proposé par la psychanalyse qui nécessiterait d'autres investigations bibliographiques.

spécifiques qui permettent à Goenka de légitimer son système dans le contexte de la modernité : celles de la *sécularité*, de la *technicité*, de l'*académicité*, de la *clarté* et de l'*authenticité* de la méditation. La troisième partie se propose de conclure en analysant une dernière rhétorique, sous-jacente aux cinq précédentes : celle de l'*efficacité* invoquée par la tradition et que des études psychologiques semblent pourtant confirmer. Sans prétendre qu'elle soit sans fondement, nous nuancerons cette invocation. Ensemble, les trois parties développent l'idée que la « guérison » que permet Vipassana dépend de sa consonance avec certaines valeurs de la modernité et du savoir introspectif qu'elle offre au sujet souffrant, dans une dialectique entre la clarification et l'opacification du regard qu'il pose sur le monde actuel. D'où le titre de l'étude et du chapitre : guérir de soi dans la modernité entre transparence et opacité.

## 5.1 Une efficacité thérapeutique au-delà de la méditation

Il est une efficacité de la méditation Vipassana qui n'est pas *celle qu'on croit*, mais qui renvoie au *fait même d'y croire*. Elle ne réside pas dans sa pratique, mais dans l'élection de sa pratique au rang de « technique » et de ses « effets » au rang de « thérapeutiques ». L'élément décisif de ce processus, dans lequel la ritualité joue un rôle décisif, est la rhétorique de Goenka qui persuade de la vérité de sa doctrine et de la nécessité de sa pratique. Ma position rejoint ici celle de l'école de Palo Alto :

Sans une rhétorique de la persuasion adéquate, il est carrément improbable d'être capable d'amorcer un changement ancré dans l'expérience et la perspective du patient. Ce qui rend possible l'application thérapeutique de procédures de résolution des problèmes, de notre point de vue, n'est autre que la *construction*, au moyen de la communication, de *réalités inventées qui produisent des effets concrets*<sup>309</sup>.

Les « effets concrets » de la construction de l'efficacité méditative sont nombreux. Mais comment justifier d'abord un tel argument constructiviste ? N'est-il pas impropre de dire aux usagers que l'efficacité de leur pratique se situe en partie dans un ailleurs qu'ils ignorent ?

Dans une large mesure, psychologie, anthropologie et sociologie ont pour objets des dimensions implicites de la vie humaine. Dans le champ de la santé mentale, elles s'intéressent aux forces qui infléchissent le comportement des individus à leur insu et elles ont une conception relativiste de ce qu'on appelle « l'efficacité thérapeutique ». Cette notion est trop rarement définie et trop souvent investie, par le sens commun et même en psychothérapie, d'une vision objectiviste qui oublie que le « thérapeutique » n'a de sens qu'à l'intérieur des conventions établies par une communauté pour départager le bon du mauvais, le normal du pathologique<sup>310</sup>. La « normalité » est une chose toute relative. Son existence est historique et culturelle. Hier encore cataloguée comme morbide dans le DSM-III, l'homosexualité n'est que récemment devenue une orientation sexuelle légitime et non pathologisée – pas partout, loin s'en faut. Un exemple plus significatif est la valeur accordée dans le jaïnisme à la vie humaine, vue comme une maladie et une incarnation propice à sa

<sup>309</sup> Italique original. G. Nardone. « Le langage qui guérit » in P. Watzlawick et G. Nardone. (éd.) 2000. *Stratégie de la thérapie brève*, Paris, Seuil, p. 113.

<sup>310</sup> G. Canguillem, *op. cit.*

transcendance immédiate, ce pourquoi les moines des sectes les plus ascétiques pratiquent, aujourd'hui encore, des mortifications allant jusqu'au suicide rituel<sup>311</sup>. Le thérapeutique, dirait Max Weber, dépend toujours d'une « rationalité en valeur » particulière<sup>312</sup>. Autres valeurs, autres normalités.

La notion d'« efficacité » ne va pas non plus de soi – ce qui ne l'empêche pas d'être utilisée pour justifier des activités de toutes natures, souvent en prenant leur « efficacité » technique pour une preuve de leur « désirabilité » sociale. La définition générale du terme ne semble pas problématique, désignant le caractère d'une activité qui cause des effets attendus. Or, le concept exige une précision, car l'efficacité ainsi définie ne dépend pas d'une propriété objective mais d'une attribution causale. Elle existe au regard d'une conscience discriminante qui envisage une fin et impute des faits à une cause présumée. Autrement dit, tout peut être dit « efficace », même les pires abjections. Les sacrifices animaux, encore pratiqués par milliers au Népal, ont, selon les sacrifiants, des effets propitiateurs certains. Dans le même registre, la guerre est du point de vue guerrier très efficace pour anéantir autrui, tandis que cet autrui n'y voit que barbarie. Attribuer une efficacité est un acte de connaissance qui identifie des faits, les relie causalement et en laisse d'autres pour compte. Tout dépend du but recherché. Derrière toute invocation d'efficacité se cache une intentionnalité subjective. Voir une efficacité, dirait encore ici Weber, consiste à adopter un point de vue « rationnel en finalité » particulier. Autant de finalités envisageables, autant d'efficacités possibles.

Ainsi, une action qui restaure efficacement un état jugé normal est toute relative. Ce qu'on appelle « guérison » prend un sens différent selon que l'on se place du point de vue des acteurs ou du point de vue d'un observateur externe. Qu'elle soit l'œuvre du miracle chrétien, de l'ascèse jaïne, d'une psychothérapie ou du traitement médicamenteux, une efficacité thérapeutique « existe » uniquement du point de vue des valeurs et des finalités du système qui la produit en normalisant le souffrant à l'intérieur de la société et du groupe particulier dans lesquels ce système s'inscrit et fonde sa légitimité. Les sciences humaines observent pour leur part ces systèmes d'un point de vue extérieur et s'intéressent à d'autres effets. Ce qui est efficace, de leur point de vue, ce ne sont pas les pratiques concernées mais le processus de normalisation de l'individu, à l'intérieur d'une norme sociale, auquel ces

<sup>311</sup> J. Laidlaw. « A life worth leaving: Fasting to death as telos of a jain religious life », *Economy and Society* vol. 34, no. 2, 2005, p. 178-199.

<sup>312</sup> M. Weber. 1971. *Économie et société*, (chapitre 1, « Les concepts fondamentaux de la sociologie »), Paris, Plon, p. 23.

pratiques participent. Telle est l'implicite « efficacité » d'une activité comme la méditation Vipassana. La pratiquer, nous l'avons vu, resocialise l'individu par itération rituelle, lui fait endosser un discours, lui apprend un savoir-faire incarné pour réguler ses affects et remodelise son imagination grâce à un nouveau paysage métaphorique. Le tout représente pour l'individu une restructuration cognitive sur la base d'une redéfinition, partagée par des pairs, de la vie bonne et saine. Ce processus représente ce que Paul Watzlawick appelle le « recadrage », c'est-à-dire l'application, à la réalité empirique de l'individu, d'un cadre de référence nouveau et, surtout, capable de rendre compte de sa souffrance de manière cohérente :

Je soutiens que toute psychothérapie efficace consiste en un changement réussi de ce cadre de référence ou, en d'autres termes, de la signification et de la valeur qu'une personne attribue à un aspect spécifique de la réalité et qui, selon la nature de cette attribution, rend compte de sa douleur et de sa souffrance. [...] Le recadrage, pour utiliser une définition donnée ailleurs, signifie modifier le contexte conceptuel et/ou émotionnel d'une situation, ou le point de vue selon lequel elle est vécue, en la plaçant dans un autre cadre, qui correspond aussi bien ou même mieux aux « faits », dont le sens par conséquent change complètement [...] Recadrer est donc intimement lié à un processus ontologique sans fin de créations de réalités de second ordre. Si c'est réussi, cela crée en effet pour le patient une nouvelle réalité (de second ordre) tandis que la réalité de premier ordre de son monde, les « faits bruts », reste inchangée (et est habituellement inchangeable)<sup>313</sup>.

Le constructivisme propose une vision dynamique et à plusieurs niveaux de la « réalité ». Que les *sankhāra* et les renaissances existent réellement ou non importe peu. À des degrés divers, des choses très « réelles » changent chez un méditant Vipassana : ses habitudes, sa moralité, son alimentation, son régime d'affectivité, son traitement de l'information sensorielle et son appartenance à une communauté, si distendue soit-elle dans l'espace. Que sa réalité la plus brute reste inchangée ou régresse, cela ne l'empêchera pas de l'accepter avec « équanimité », d'être satisfait et de se savoir « cheminer ». Pensons par exemple au diabète

---

<sup>313</sup> P. Watzlawick. « La technique psychothérapeutique du "recadrage" » in P. Watzlawick et G. Nardone. (éd.) 2000. *Stratégie de la thérapie brève*, Paris, Seuil, p. 146.

dont souffre Goenka depuis des années ou encore à ces méditants confrontés à d'autres maladies incurables, qui ne les empêchent pas de vivre jusqu'au bout en méditant<sup>314</sup>.

Un recadrage n'a pas seulement un impact sur l'individu et sa situation présente. Il est rétroactif et proactif. Dépendant bien sûr de son degré d'adhésion religieuse, les perspectives que le méditant adopte sur son passé et son futur peuvent, elles aussi, être entièrement remodelées. Malgré ce qu'on croit, le rite méditatif ne donne pas seulement accès à ce qu'on appelle le « moment présent » et l'« ici-maintenant ». Comme la prière, il permet à l'adepte de stabiliser une identité dans une totalité et une temporalité intelligibles :

les religions explicitement axées sur la guérison [...] s'appuient sur une cosmologie, des mythes d'origine, qui placent l'individu dans un univers et dans une histoire (intérêt particulier en ce sens de la réincarnation) et lui offrent des repères d'action, un salut possible et souvent une assurance de survie [...] La prière n'est pas seulement une parole adressée à la puissance divine ; même sans postuler l'existence d'êtres surnaturels, on peut observer les effets sociaux et psychiques de la prière comme comportement : elle est elle-même une thérapeutique qui permet la reconstruction de sa biographie [...] et elle joue un rôle dans la construction de l'identité<sup>315</sup>.

L'identité est un récit à la confluence du passé et du futur. En puisant librement dans les ressources mythiques offertes par la tradition de Goenka, tout méditant trouve, sinon des réponses, du moins des hypothèses pour affronter des enjeux universels : D'où viens-je ? Que suis-je ? Qu'aie-je à souffrir ? Pourquoi moi ? Que dois-je faire ? Que vais-je devenir ?

On a vu comment les prémisses de Goenka et ses métaphores thérapeutiques sont impliquées dans le recadrage que le méditant vit sans s'en rendre compte. L'initiation et les premiers mois de pratique sont cruciaux pour sédimenter ce nouveau cadre de référence, par répétition, vaincre l'inertie du doute et mettre l'action en marche. Assises quotidiennes et retraites annuelles réactualisent sa certitude par la conjonction du mythe et du rite, et la renforcent en l'ancrant dans ce qui semble être le plus incontestable des référents : son propre corps. Dès qu'un méditant endosse la pensée de Goenka, il bascule dans une logique qui n'est plus celle de la découverte, du doute et de l'expérimentation méthodique, mais celle du

<sup>314</sup> Ian Hetherington relate quelques exemples dans son livre sur la technique de Goenka, notamment ceux de Graham Gambie et Hasrh Jyoti, morts du cancer : I. Hetherington. *Realizing Change. Vipassana Meditation in Action*, Seattle, Vipassana Research Publications, p. 166-172.

<sup>315</sup> F. Lautman et J. Maître (dir.) 1995. « Introduction », *Gestions religieuses de la santé*, Paris, L'Harmattan, p. 9-10



mimétisme, de la foi et de l'expérience religieuse. L'inertie initiale fait place au mouvement potentiellement sans fin ni frein de la prédiction créatrice. L'initié devient témoin d'une guérison qui doit forcément advenir. La promesse faite par Goenka aux détenteurs de sa technique – « Pratiquez-la, découvrez-la et vous l'accepterez » – n'est pas infondée, quoique du point de vue de l'analyse rhétorique, l'ordre des termes doit être inversé : « Découvrez-la, acceptez-la et vous la pratiquerez ». La technique de Goenka ne « guérit » pas réellement celui qui la pratique. *Il* devient simplement autre que ce que *il* était. Les religions de guérison « guérissent » moins qu'elles ne font transiter leurs membres, par acculturation, vers un mode d'être radicalement différent. Plus leur dévotion est importante, plus les méditants font état de la transformation considérable que subit leur vie en pratiquant Vipassana. Ils associent cette transformation existentielle à des « effets » collatéraux de la technique ou à ses conditions d'efficacité, regroupant parfois l'ensemble en disant qu'il ne s'agit au fond que d'un « Art de Vivre ». Peu importe le jeu de langage choisi, le secret de la transformation est simple. Les problèmes de l'adepte et leurs solutions sont recadrés conformément aux objectifs du système dont il est persuadé du bien-fondé. Et le domaine du pathologique, et le domaine du normal, et la manière de transiter du premier vers le second sont redéfinis au sein du groupe, de telle sorte que la thérapeutique ne peut échouer. Thomas J. Csordas a aperçu ce procédé autoréférentiel dans le pentecôtisme. Il l'a appelé la « rhétorique de la transformation »<sup>316</sup>.

Dans ce processus de persuasion, il ne faut pas minimiser le rôle du gourou. Goenka est une figure paternelle d'autorité et fait l'objet d'un transfert. Entendu au sens indien et non péjoratif de « maître spirituel », un gourou, de par le statut social qu'il occupe, a généralement une influence beaucoup plus considérable qu'un psychothérapeute ordinaire :

Un transfert positif de base est nécessaire pour une bonne thérapie. [...] Le transfert sur le thérapeute reste limité. Quelle que soit son habileté interprétative, ou le nombre de recettes psychologiques qu'il connaisse, il demeure avant tout quelqu'un qui gagne sa vie et qu'on paye pour vous écouter. Le Sadgourou [le « vrai maître », reconnu s'être établi dans la vérité] s'est engagé complètement et de manière durable dans la vie spirituelle ; en cela, il mérite et reçoit une vénération, un transfert massif et prolongé de la part de ses patients. Il n'a même plus besoin d'influencer, il lui suffit d'être. Sa force

---

<sup>316</sup> T. J. Csordas. 1983. « The Rhetoric of Transformation in Ritual Healing », *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 7, p. 347.

d'être a suffisamment d'intensité pour éveiller en ceux qui viennent le voir et qui souffrent leur force d'autoguérison : « Va, ta foi t'a guéri », disait le Christ<sup>317</sup>.

Les retraites permettent d'entrer dans une telle relation transférentielle avec Goenka, dont l'influence reste fonction du charisme qu'on lui reconnaît. Il ne lui suffit pas « d'être », comme suggère ici Jacques Vigne, mais plus précisément « d'être reconnu » par ses disciples comme le détenteur d'une parole vraie. Cette relation de confiance et d'abandon de soi varie d'une personne à l'autre. Elle est inversement proportionnelle au sens critique de chacun. C'est ce que révèlent les trajectoires discutées plus haut. Plus la confiance est forte, plus la guérison sera totale. Tout dépend du degré auquel chaque subjectivité est informée par la voix du maître, par l'ensemble de ses prémisses, chacune d'elles n'ayant d'existence et de poids que dans l'esprit de celui qui l'entend et l'avalise, consciemment ou non.

D'un point de vue psychologique, comprenons que ce qui provoque la transformation thérapeutique n'est ni le gourou ni même son enseignement, mais la relation (réelle ou imaginaire) établie avec cette figure transférentielle, voire tout simplement avec l'autorité qu'elle incarne. Les théoriciens de l'effet placebo s'accordent pour dire que ce qui guérit en général est avant tout la relation avec le « 'médecin en tant qu'agent thérapeutique', bien plus que le contenu technique du système<sup>318</sup> » qu'il propose. Il importe même très peu que le thérapeute soit présent ou vivant pour que la relation s'établisse et soit efficace. N'est-il pas vrai que Goenka n'existe pour la majorité des méditants que par l'entremise d'enregistrements audio-visuels ? Même mort, il pourra continuer à exercer sur eux son influence et à être un modèle pour les futurs initiés qui introjecteront son autorité. Les plus religieux ressentiront sa présence et entendront peut-être même sa voix en méditant. Ce sentiment et cet écho intérieur pourront être interprétés comme une relation véritable, possible grâce aux vibrations que le maître pourra émettre d'outre-tombe, comme les autres saints défunts de la tradition sont réputés pouvoir le faire.

---

<sup>317</sup> J. Vigne. 1991. *Le maître et le thérapeute : un psychiatre en Inde*, Paris, Albin Michel, p. 230.

<sup>318</sup> H. Brody. « The Doctor as Therapeutic Agent: A Placebo Effect Research Agenda » in A. Harrington (dir.) 1999. *The Placebo Effect: An Interdisciplinary Exploration*, Harvard University Press, cité par D. Harley, *loc. cit.*, p. 427.

## 5.2 Une tradition ancienne aux rhétoriques modernistes

L'établissement d'une relation de confiance avec Goenka et son système ne dépend pas de qualités charismatiques naturelles. Son autorité n'est pas intrinsèque et sa reconnaissance non plus. Elle dépend de la capacité du maître à faire sentir aux membres de son auditoire que Vipassana est une démarche pertinente dans le contexte qui est le leur, celui de la modernité avancée. Pour être plus précis, les gens qui viennent grossir les rangs de son auditoire sont ceux qui perçoivent cette pertinence. Dans la modernité, le discours religieux ne peut plus tirer sa légitimité des seuls récits mythiques de la tradition ou de la position d'autorité de ses représentants. Sa légitimation dépend d'abord, comme l'explique Lionel Obadia, de la tenue d'un méta-discours qui vient soutenir le discours religieux : « Le discours religieux comporte ainsi deux niveaux : le discours proprement religieux (contenus religieux, dogmes, etc.) et un méta-discours qui vise essentiellement à légitimer la religion<sup>319</sup> ». L'analyse présentée au chapitre 3 montrait déjà comment le discours de Goenka, bien que comportant des références mythiques, regorge de justifications méta-discursives. Malgré ce qu'affirment les méditants, ce n'est pas Vipassana qui est « adapté à la modernité », mais plutôt le méta-discours qui lui est associé et qui facilite le recrutement de ses usagers. Sans revenir sur tout ce qui a déjà été avancé jusqu'à présent, analysons les rhétoriques majeures de ce méta-discours. Voyons en quoi celles-ci permettent aux méditant d'arrimer leur pratique avec le contexte historique et idéologique qui est le leur. En montrant la modernité de ces rhétoriques, j'insiste à plusieurs endroits sur des modalités thérapeutiques supplémentaires qui leur sont inhérentes.

### 5.2.1 Une rhétorique de la sécularité

Le chapitre 2 montrait comment Goenka dissocie sa tradition de la « religion » et du « bouddhisme », bien qu'elle en conserve tous les traits. Cette idée, à laquelle les adeptes souscrivent, n'est pas sans fondement. Le terme « religion » est une notion latine qui n'est pas l'équivalent du pali *dhamma*. Héritée du christianisme, formalisée par la théologie, utilisée plus tard par les milieux académiques pour étudier des systèmes de croyances étrangers, cette catégorie de pensée n'existait tout simplement pas dans la conscience indienne antique, tout comme le terme « bouddhisme ». Or, en quoi cela en proscrirait-il

---

<sup>319</sup> L. Obadia, *op. cit.*, p. 226, cité par F. Thibeault, *loc. cit.*, p. 7.

l'utilisation si ces catégories servent simplement de métalangage pour analyser et comparer entre elles des doctrines qu'on peut différencier qualitativement d'un point de vue *étique*<sup>320</sup> ?

Comprenons que nous sommes ici en présence d'un phénomène caractéristique de la modernité, celui de la « double herméneutique », soit un processus d'interprétation en deux temps de la réalité sociale. Première herméneutique : une terminologie est forgée par les sciences sociales pour analyser les cadres de signification des acteurs. Deuxième herméneutique : ces mêmes acteurs s'approprient cette terminologie, l'utilisent à leurs propres fins et, avec des altérations sémantiques plus ou moins grandes, l'intègrent à ces mêmes cadres sur la base desquels ils agissent et interprètent leurs actions avec un degré supplémentaire de réflexivité. Ce phénomène de porosité discursive, entre les sciences sociales et le social, est accru chez les méditants Vipassana les plus scolarisés, quelques-uns connaissant les arguments des sciences religieuses et des études bouddhiques.

Cette double herméneutique est très complexe car la connexité n'est pas simplement à sens unique [...] ; il y a un « glissement » continu des concepts construits par la sociologie du fait de leur appropriation par ceux dont, initialement, ils visaient à analyser la conduite ; et, ainsi, ces concepts tendent à devenir une caractéristique intégrale de cette conduite (compromettant potentiellement de la sorte leur usage initial dans le vocabulaire technique des sciences sociales)<sup>321</sup>.

On l'a vu, Goenka réproue les « rites », les « rituels », les « cérémonies », les « cultes », les « religions organisées », les « communautés sectaires », les « croyances irrationnelles », la « foi aveugle ». Il qualifie le pali de langue « sacrée ». L'Inde, la Birmanie et les reliques du Bouddha sont d'autres choses dites « sacrées ». Or, ces notions religiologiques ne sont jamais définies et leurs usages ne recoupent généralement pas ceux qu'on rencontre en sciences sociales. Des expressions péjoratives ou mélioratives sont simplement scandées pour dissocier sa tradition, dans l'esprit l'auditoire, de l'image obscurantiste du religieux. L'insistance sur la « gratuité » des retraites et le « libre choix » des initiés serait pour leur part

<sup>320</sup> Un point de vue *émique* est un point de vue posé de l'intérieur d'un système. Un point de vue *étique* est un point de vue externe posé sur ce système par un autre système. Sur l'*étique* et l'*émique*, voir L. K. Pike. « Etic and Emic Standpoints for the Description of Behavior » in R. T. McCutcheon (ed.) 1999. *The Insider/Outsider Problem in the Study of Religion*, Continuum Press, p. 28-36.

<sup>321</sup> A. Giddens. « Conclusion : quelques nouvelles règles de la méthode sociologique » (traduction de la conclusion de *New Rules of Sociological Method*, New York, Basic Books, p. 155-162.) in J. M. Berthelot. *Sociologie. Épistémologie d'une discipline. Textes fondamentaux*, Bruxelles, De Boeck, p. 138-144.

l'assurance suprême que Vipassana n'a rien à voir avec ce qu'on imagine être l'extorsion sectaire et la contrainte excessive, supposée caractéristique des religions. Ces arguments précautionneux ignorent pourtant leur propre pouvoir contraignant, celui du verbe, et sont logiquement insoutenables. Car, comme le note Goldberg, Goenka prouve lui-même le dogmatisme de son enseignement en postulant universelle sa vérité<sup>322</sup>. Thibeault ajoute qu'en se dissociant du Theravada tout en conservant ses aspects institutionnel et missionnaire, « la tradition Vipassana se constitue sociologiquement en tant que secte<sup>323</sup> », une « secte » étant par définition un groupe qui dévie d'une observance usuelle. Ce n'est pas parce qu'un groupe se désidentifie du « religieux » et du « bouddhisme » que cela est vrai pour le sociologue. L'un et l'autre parlent des langages différents. Au perroquet qui apprend à parler, il ne suffit pas de dire qu'il n'en est pas un pour que disparaissent son bec et son plumage.

Cette rhétorique ne peut se comprendre que dans son contexte d'émergence, celui de l'Inde des années soixante, fraîchement indépendante et laïque :

l'Inde actuelle est un État séculier, ne comportant aucune discrimination à base religieuse ; pourtant cette discrimination reste présente dans les esprits, ne serait-ce que par l'effet de la division en castes, laquelle, bien qu'officiellement abolie, n'en continue pas moins de peser sur le comportement social et individuel. Et bien que le fondamentalisme ait été publiquement condamné, des membres de partis extrémistes, inspirés par lui, se livrent périodiquement à des déchaînements de violence, spécialement contre les musulmans et les chrétiens<sup>324</sup>.

Ambassadeur immigrant et autoproclamé du Dhamma, Goenka fit face à des critiques et dut s'adapter. Il perfectionna son anglais, au départ élémentaire. Il choisit la carte de la sécularité face à l'universalisme juridique de la plus grande démocratie du monde et au pluralisme religieux ambiant. S'habiller modestement, affirmer que le divorce est contraire au Dhamma et se faire accompagner en public de sa femme, jusque dans les retraites, fut un argument de

---

<sup>322</sup> K. Goldberg, *op. cit.*, p. 24, note 16 : « *This notion that Buddha's teaching of sīla, samādhi, and paññā is universally acceptable is peculiarly sectarian in nature, as not all people can accept this claim. Firstly, sīla may not be agreed upon by all people, as it is a practice grounded in Buddhist faith. [...] Secondly, paññā according to the Buddha, is not wisdom in a generic sense [...] Therefore we see that to claim that the teaching is universal entails uncritically accepting a fundamental Buddhist dogma.* »

<sup>323</sup> F. Thibeault, *op. cit.*, p. 12.

<sup>324</sup> L. Renou. 1951. *L'Hindouisme*, Paris, PUF, p. 122-123.

taille dans un pays conservateur sur le plan des valeurs familiales<sup>325</sup>. Cela validait ses statuts de gourou laïc, de mari fidèle et de *businessman* retraité suite à une carrière prospère. Il tint en diverses occasions des propos nationalistes destinés à la majorité hindoue, en assimilant la méditation Vipassana, le yoga et les Vedas<sup>326</sup>. Il ne pouvait pas condamner le yoga, pratique ancestrale et symbole national de l'Inde. Il ne pouvait s'aliéner la faveur des yogis hindous et de la population mondiale, au sein de laquelle le yoga devient une pratique normale. C'est ainsi que Goenka salue le yoga, tout comme la sagesse du Dalaï-lama, admiré de tous, mais proscrit le reiki japonais. S'il avait émigré au Japon, aurait-il fait l'inverse ?

Goenka éprouva ses arguments au fil de milliers de rencontres. Il finit par standardiser son discours, qui devint *double* : un discours doctrinal et prescriptif pour les initiés ; un discours grand public tentant de susciter la confiance du profane avec un langage épuré des notions palies et des enseignements transmis lors des retraites<sup>327</sup>. Pour empêcher des foyers de dissension potentiels lors des retraites, il imposa le silence complet, qui n'avait pas lieu au départ, et dévalorisa la réflexion intellectuelle, contrairement à ses précurseurs<sup>328</sup>. L'organisation des retraites connut des ratés. Ces dernières se rigidifièrent graduellement et leur fonctionnement actuel en est le produit fini. Goenka dû insister de plus en plus sur l'importance du *dāna* pour ne plus imposer de frais de participation et semer ainsi le doute. La ségrégation des sexes n'avait pas non plus lieu à l'origine. L'élève d'U Ba Khin dû, en outre, mettre de côté son appellation birmane d'origine, « U S. N. Goenka », à connotation bouddhiste. Il comprit qu'il ne pouvait suggérer d'appartenance bouddhiste et religieuse, même si tous ses prédécesseurs birmans s'affichaient ouvertement comme bouddhistes, au premier chef son propre maître<sup>329</sup>. Pour cette raison, Goenka faillit passer pour un traître aux yeux des moines theravada et des dirigeants de son pays natal. Clivé identitairement entre l'Inde hindoue et la Birmanie bouddhiste, il sortit de l'impasse en proposant un argument

<sup>325</sup> S. N. Goenka. 2003. « Pure Attention. A conversation with the outspoken vipassana teacher S. N. Goenka », *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, vol. 1, no. 3, p. 29.

<sup>326</sup> S. N. Goenka. 1990. *Le Yoga, sous l'éclairage de Vipassana* (traduction de *Yoga – as seen in the light of Vipassana*, discours prononcé le 30 avril, Kaivalyadham Yoga Academy, Bombay), Igatpuri, publications de l'Institut de Recherche Vipassana.

<sup>327</sup> Cette brochure, en libre circulation, en est un éloquent exemple, de même qu'un condensé de toutes les rhétoriques du maître : S. N. Goenka 1989. *Vipassana : une méditation pour la vie de tous les jours*, transcription d'une conférence donnée en Australie : [www.suttanta.dhamma.org/biblio\\_gen/meditation\\_tljours.fr.pdf](http://www.suttanta.dhamma.org/biblio_gen/meditation_tljours.fr.pdf)

<sup>328</sup> Ledi Sayadaw, dont Goenka prétend être l'héritier direct, tenait en haute estime la culture livresque et intellectuelle : E. Braun, *op. cit.*, p. 362.

<sup>329</sup> « U », en langue birmane, est une titre de respect. Cette modification subtile, et toutes les autres que je viens d'évoquer, se constatent à la lecture des témoignages des plus anciens adeptes : C. J. Dawes, *op. cit.*, p. 69, 70 et 71 ; Y. Rahula, *op. cit.* ; D. Godrèche, *op. cit.* ; W. King, *op. cit.*

alambiqué mais ingénieux : le Bouddha n'était pas bouddhiste et les méditants Vipassana ne le sont pas non plus ; ils sont de simples *dhammiko* (« dhammistes »), des adeptes de la Vérité universelle du Dhamma<sup>330</sup>.

Se dissocier du bouddhisme épargna à Goenka les scandales de conversions religieuses et l'antipathie des extrémistes, notamment en préservant sa personne et sa tradition d'être rapprochées du bouddhisme ambedkarite anti-hindou. Nier la particularité de la doctrine bouddhique en valorisant l'universalité du Dhamma et le fait qu'il rapatriait simplement chez elle, après des siècles d'exode en Birmanie, la plus vieille technique méditative de la civilisation indienne, permit au maître de se fondre dans l'histoire et l'inclusivisme des *dharma*s hindous<sup>331</sup>. Rappelons que Goenka était hindou de naissance, plus spécialement d'obédience vishnouite. Le vishnouisme dit du dieu Vishnou qu'il serait descendu sur Terre par l'entremise d'une dizaine d'avatars (*avatāra* signifie « descente » en sanscrit). Suite à la disparition du bouddhisme, la figure du Bouddha fut absorbée dans le vishnouisme et considérée comme le neuvième avatar de Vishnou. De par son éducation religieuse, Goenka n'eut donc aucun mal à se fabriquer une synthèse commode entre hindouisme et Vipassana. Son origine hindoue et son œcuménisme lui permirent de s'allier avec d'importants leaders hindous du siècle dernier. En se mêlant aux affaires religieuses de toutes les sectes, Goenka fit et fait encore, sous couvert de spiritualité, de la politique :

Monsieur Goenka passa à l'histoire en Inde lorsqu'il se joignit à un chef hindou de premier plan, Sa Sainteté Shankaracharya de Kanchi, pour rencontrer et exhorter les hindous et les bouddhistes d'oublier leurs différences passées et de vivre en harmonie. Après cette rencontre initiale, Goenka rencontra aussi Sa Sainteté Shankaracharya de Sringeri et plusieurs autres des plus hauts dirigeants hindous dans un effort pour établir des relations harmonieuses entre les communautés hindoue et bouddhiste<sup>332</sup>.

<sup>330</sup> S. N. Goenka. 2003, *loc. cit.*, p. 27-28.

<sup>331</sup> Peu réalisent que la théorie du non-soi est irréconciliable avec les *dharma*s hindous, jainisme inclus, et avec les autres religions de l'Inde (christianisme, islam, sikhisme) qui toutes assument l'existence d'une âme.

<sup>332</sup> « Shankaracharya » est un titre honorifique réservé aux chefs des monastères de la tradition hindoue de l'advaita vedanta. Cette citation est tirée et traduite de *Information about Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin. European Media Kit. English Version*, 2007, p. 7 : « Mr. Goenka made history in India when he and a leading Hindu leader, H. H. Shankaracharya of Kanchi, met and together exhorted Hindus and Buddhists alike to forget past differences and live in harmony. After this initial meeting Mr. Goenka also met H. H. Shankaracharya of Sringeri and many other top Hindu leaders in an effort to establish harmonious relations between Hindu and Buddhist communities. »



Pour vivre en harmonie, suffit-il vraiment aux hommes d'« oublier » leurs différences idéologiques lorsque celles-ci ne sont pas « passées », mais toujours actuelles et matérielles ? Dans le confort d'une retraite nantie, Goenka y est parvenu par d'habiles mouvements d'esprit et, sous forme d'« exhortations » à la paix et à la sécularité, il encourage toutes les catégories de la population à faire comme lui.

Difficile de savoir si cette rhétorique de la sécularité fut élaborée de manière délibérée ou non. Chose certaine, elle réussit à garantir l'affluence de gens de toutes les castes, la reconnaissance politique du mouvement nationaliste et le support financier de l'*establishment* hindou<sup>333</sup>. Difficile aussi de déterminer à quoi elle participe le plus en Inde sur le plan religieux: la laïcité, l'hindouisation du bouddhisme ou la bouddhification de l'hindouisme ? Un contrecoup important fut en tout cas de porter atteinte au renouveau bouddhiste amorcé chez les Dalits par le docteur Ambedkar. Véritable manifeste anti-Vipassana, l'ouvrage de Vinod Wanjari accuse à cet effet Goenka de faire de sa technique la quintessence du Dhamma, de pervertir le message du Bouddha et de le dissoudre dans l'hindouisme<sup>334</sup>. Wanjari prétend que le disciple d'U Ba Khin contribue démagogiquement à la docilité politique des masses pauvres, discriminées et opprimées chez lesquelles il fait des convertis. De son point de vue, la conception strictement thérapeutique du changement social qu'il leur inculque favorise la reproduction du système de castes et tue l'esprit révolutionnaire du bouddhisme ambedkarite. Une critique plus récente, tout aussi acerbe, a été publiée par Vinod Anavrat. Lui aussi défenseur des Dalits, Anavrat s'attaque à la rhétorique de la sécularité de Goenka et essaie de montrer ce qui serait, à son avis, sa caducité :

Mais quelle est la raison secrète qui empêche Goenka et ses servants hindous d'enseigner cette merveilleuse (?) technique dans les temples hindous ? Pourquoi cela a-t-il lieu uniquement chez les bouddhistes et dans leurs monastères ? Si Vipassana est à ce point une technique non-sectaire, alors pourquoi ne pas l'enseigner dans les temples Hindous, bastions de la suprématie brahmanique ? À Igatpuri [localité de l'Académie Vipassana], pourquoi Goenka entraîne exclusivement des moines bouddhistes, mais jamais de prêtres hindous ou d'ascètes jaïns ? Pourquoi les moines

<sup>333</sup> Le terrain de l'île de Goraï sur lequel est construit la Pagode Vipassana Mondiale fut par exemple un don d'un méditant Vipassana hindou richissime – un *danā* fort méritoire sur le plan karmique, cela va sans dire. Detlef Kantowsky abonde dans le même sens au sujet du support que Goenka aurait pu s'arroger de la part de l'*establishment* hindou (D. Kantowsky, *op. cit.*, 194-195).

<sup>334</sup> V. Wanjari. 2003. *Vipassana and Buddhist Movement*, Nagpur, Ambedkar International Mission Publication House.

bouddhistes et les Dalits convertis par Goenka restent silencieux à ce sujet ? Goenka dit que sa technique de méditation est séculière. Pourquoi alors les bouddhistes sont les seuls auxquels il est demandé de promouvoir la laïcité ? L'hindouisme n'a pas l'esprit de la fraternité. Il est également tyrannique puisqu'il sépare la société en différents *varnas*<sup>335</sup> et en d'innombrables castes. Si les choses sont ainsi, comment penser que les adeptes de cette religion peuvent être laïcs ? C'est pourquoi les retraites, aussi nombreuses soient-elles, ne peuvent apporter aucun changement perceptible dans l'attitude hindoue. La faute n'appartient pas aux gens, mais à l'esprit de division intrinsèque à l'hindouisme, qui les force à pratiquer et à entretenir l'inégalité<sup>336</sup>.

Cette polémique n'en est pas à ses débuts. Elle se poursuit depuis des années en milieu ambedkarite, alimentant des débats enflammés, des théories du complot et des accusations de sectarisme et de cultisme<sup>337</sup>. Il est vrai que la doctrine du changement social de l'Académie Vipassana n'a rien à voir avec l'approche marxiste du docteur Ambedkar. Cela n'a pas empêché Goenka d'affirmer publiquement qu'il considère Ambedkar comme un adamantin protecteur du Dhamma<sup>338</sup>. Expression d'un sentiment fraternel ou argument additionnel pour recruter des adeptes en s'évitant les foudres des leaders ambedkarites ?

Les personnes rencontrées durant l'enquête ignoraient les tenants et les aboutissants de cette polémique. Je doute aussi que ceux qui vont méditer en Inde, sur la route reliant Bombay à la colline verdoyante de Dhamma Giri, établissent des liens économiques, politiques et idéologiques entre la retraite qu'ils s'approprient à vivre et les bidonvilles qu'ils traversent en chemin, où s'empilent des milliers de victimes du système de castes. Quoiqu'il

<sup>335</sup> Les *varnas* sont les quatre classes du système socio-religieux hindou : les *brahmanes*, les prêtres et représentants de l'autorité religieuse ; les *kshatriyas*, les guerriers ; les *shudras*, les servants ; les *vaishyas*, les marchands. Chaque classe se subdivise en plusieurs castes (*jati*). Les intouchables sont une cinquième classe à part de cette hiérarchie. On les appelle pour cette raison les « hors-castes ».

<sup>336</sup> V. Anavrat. 2010. *Buddhism Versus Vipassana Sect* (trad. de l'hindi *Buddha Dhamma Bahan Vipassana Panth*), Nagpur, Latest Hindi Book, cité par S. Ramteke. « *Vipassana cult to hinduise Budhists* », *Dalit Voice*, 2010, vol. 29, no. 5 : « *What is the secret of Goenka and his Hindu chelas refraining from teaching this great (?) technique in Hindu temples? Why the viharas and the Budhists alone are targeted? If Vipassana is such a non-sectarian technique, then why spare Hindu temples, the bastions of Brahminical supremacy? Why at Igatpuri (Nasik dt.) Goenka exclusively trains Buddhist monks but never any Hindu mahants or Jain sadhus? Why the Buddhist monks and the Dalit Goenkawadis are silent on this? Goenka says his meditation technique is secular. Why then only the Budhists are asked to promote secularism? Hinduism lacks the spirit of brotherhood. It is also tyrannical as it divides the society into different varnas and innumerable castes. If so how can we expect the followers of this religion to be secular? That is why any number of Vipassana retreats cannot bring any perceptible changes in the Hindu behaviour. The fault does not lie with the people but the inbuilt divisive spirit in Hinduism that forces them to practice and nurture inequality.* »

<sup>337</sup> Le lecteur prendra connaissance de cette polémique et de son ampleur en consultant le bimestriel indien *Dalit Voice – The Voice of the Persecuted Nationalities Denied Human Rights* ([www.dalitvoice.org](http://www.dalitvoice.org)). Les articles relatifs à cette polémique, publiés depuis 2001, sont recensés dans la section 2 de la bibliographie.

<sup>338</sup> 2007. « *Goenka talks on Dr Ambedkar dream* », *Atrocity News* : [atrocitynews.wordpress.com/2007/05/31/](http://atrocitynews.wordpress.com/2007/05/31/)

en soit, l'argument de la sécularité demeure utile pour légitimer Vipassana en Occident. Il suscite la confiance de ceux dont l'imaginaire, toujours par phénomène de double herméneutique, reste marqué par une conception évolutionniste de l'histoire – née au 19<sup>e</sup> siècle, notamment sous la plume d'Auguste Comte – qui associait la religion et le rituel aux sociétés dites « sauvages » ou « primitives » et au domaine de la rigidité, de l'irrationalité et de l'inefficacité<sup>339</sup>. On a vu que l'argument rejoint les méditants québécois, d'autant plus que la religion continue d'avoir mauvaise presse au Québec depuis la Révolution tranquille. En atteste l'actuel débat de société sur la laïcité, les accommodements raisonnables et les cours obligatoires d'éthique et culture religieuse au secondaire. Il suffirait dans ce contexte que Vipassana soit redéfini en termes de « religion » ou de « rituel » pour ne plus susciter l'enthousiasme mais la répugnance. Quoiqu'une évolution récente du champ médical suggère aussi le contraire. Développé il y a presque un demi-siècle, l'argument de la sécularité est à présent en décalage avec un courant d'avant-garde en santé mentale, influencé par l'ethnologie, qui valorise le recours aux croyances religieuses des patients pour faciliter le deuil et la guérison. La psychiatrie transculturelle anglo-saxonne et l'ethnopsychiatrie française en sont des exemples. La pratique des « soins spirituels », qui s'institutionnalise au sein des universités et du système de santé québécois, en est un autre. Notons enfin que de nombreux courants issus du Nouvel Âge continuent en parallèle à faire appel à la magie, au sacré, à la prière, au rituel, aux rites de passage et à d'autres pratiques dites « rituelles » auxquelles on attribue des vertus curatives. Vipassana fait bande à part. Si la rhétorique de Goenka aide les méditants à stabiliser une opinion dans un débat sur la définition et le statut politique du « religieux » – débat abstrait et fort abscons pour le sens commun – elle demeure en porte-à-faux face à sa réhabilitation dans les sphères thérapeutiques publique et privée.

### 5.2.2 Une rhétorique de la technicité

Le rejet par Goenka du religieux va de pair avec une révision de l'identité de l'enseignement du Bouddha en termes de « simple technique ». Car, en effet, qu'y a-t-il de moins religieux et

---

<sup>339</sup> F. Neubert, *op. cit.*

de plus universel que la technique ? Les implications de cette rhétorique sont nombreuses et loin d'être simples. Je discute ici celles qui me semblent les plus fondamentales.

Amorçons avec une question. En insistant sur ce qui serait la technicité de la méditation, Goenka restitue-t-il l'esprit de la doctrine bouddhique dont il se fait l'interprète ? Introduire l'idée de « technique », dont le *Satipatthana sutta* ne présente aucun équivalent, et donc penser la pratique de la conscience attentive sous l'angle de la rationalité instrumentale et causale, n'entraîne-t-il pas forcément des distorsions culturelles ? C'est ce que soutient le moine sri lankais Whapola Rahula. Même le terme latin « méditation », explique-t-il, ne rendrait adéquatement la rationalité de la discipline d'Éveil exposée dans le Canon Pali :

Le mot « méditation » rend très mal le sens du terme original *bhāvanā* qui signifie « culture » ou « développement », c'est-à-dire culture mentale, développement mental. La *bhāvanā* bouddhiste est, à proprement parler, une culture mentale dans le vrai sens du terme. Elle vise à débarrasser l'esprit de ses impuretés, de ce qui le trouble, comme les désirs sensuels, la haine, la malveillance, l'indolence, les tracasseries et agitations, les doutes ; et à cultiver les qualités telles que la concentration, l'attention, l'intelligence, la volonté, l'énergie, la faculté d'analyser, la confiance, la joie, le calme, conduisant finalement à la plus haute sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont et qui atteint la Vérité Ultime, le *Nirvāna*. [Mais il] serait incorrect de penser que le *Nirvāna* est le résultat de l'extinction du désir. Le *Nirvāna* n'est pas le résultat de quoi que ce soit. S'il était un résultat, il serait le produit d'une cause. Ce serait alors un *sankhāra* « produit » et « conditionné ». Le *Nirvāna* n'est ni cause ni effet. Il est au-delà des causes et des effets. La vérité n'est ni un résultat, ni un effet. Elle n'est pas produite comme un état mental mystique, spirituel, comme *dhyāna* ou *samādhi*. LA VÉRITÉ EST. LE NIRVANA EST. La seule chose que vous puissiez faire est de le voir, de le comprendre. Il y a un sentier qui y conduit. Mais le *Nirvāna* n'est pas un résultat du sentier. Vous pouvez gravir la montagne en suivant un sentier, mais on ne peut pas dire que la montagne est un résultat, un effet du sentier. Vous pouvez voir une lumière, mais celle-ci n'est pas un résultat de votre vision<sup>340</sup>.

Méditer est bien sûr une chose que l'on « fait », mais toute « pratique » n'est pas synonyme de « technique ». La « technique » est étrangère au point de vue Theravada traditionnel, qui ne se représente pas sa pratique en termes de technique, de causes, d'effets, de moyens, de fins, de résultats, d'efficacité. Le bouddhisme, du moins tel que définit par Rahula, est une culture mentale, le développement d'une manière de vivre, de maîtriser la vie de l'esprit et d'appréhender le monde selon un ensemble de *valeurs*. Le dit « Sentier » est le fait d'une

<sup>340</sup> L'emphasis en majuscules vient du texte original : W. Rahula, *op. cit.*, p. 95 et 63

volonté qui choisit de transfigurer son mode d'être, de se manifester d'une autre manière. Il « mène quelque part », mais n'est pas une entreprise *intéressée* par la poursuite efficace d'un but. Le suivre n'est pas une activité rationnelle en finalité, comme l'est la technique. La « fin » de la souffrance, du désir, de l'illusion, n'est pas une « fin » poursuivie ou l'« effet » d'un instrument qui en serait la « cause ». La doctrine, explique Rahula, vise à l'inverse à déboulonner la pensée causale et instrumentale. Max Weber lui-même, analyste de la rationalité technique occidentale, a tenté de comprendre la rationalité du bouddhisme et partage le même avis que Rahula :

Il semble difficile à nous autres de faire nôtre l'éthique (maximaliste) du bouddhisme qui condamne toute action orientée vers une fin, tout simplement parce qu'elle est une action orientée en ce sens et qu'elle détourne l'être humain de la délivrance<sup>341</sup>.

L'idéal bouddhique, le détachement, est la cessation d'un rapport *intéressé* au monde, tandis que penser techniquement maintient la volonté désirante orientée objectalement, tendue vers un but. Les méditants Vipassana sont encore une fois face à une double contrainte, la « technique » enseignée par Goenka entretenant le comportement qu'elle dit réformer, car penser techniquement entretient l'avidité, la soif, la recherche, l'attachement. Tout en ramenant l'individu vers son corps et vers le moment présent, elle le projette de manière fantasmagique vers un objet futur, celui des résultats promis et anticipés.

Je ne fais pas appel à Rahula et à Weber pour dire que Goenka est dans l'« erreur », mais pour montrer la modernité et les implications psychologiques de son système, qui s'écarte de la position bouddhique classique. Comprenons : si traditionnellement Vipassana n'est pas une activité technique, elle le devient dès qu'on reformule le discours qui structure sa pratique dans le langage de la technique. En ce sens, en faisant d'une méthode de balayage attentionnel du corps l'« essence » du Dhamma, en accordant à l'intellect un rôle accessoire et en encourageant à penser en termes de résultats, Goenka a au contraire raison de dire qu'il n'enseigne qu'une simple technique. À vrai dire, lorsqu'on regarde de près, celle-ci n'est pas « simple ». Continuons l'analyse et voyons au contraire comment le fait de la ramener au statut simplifié de « technique » a des implications fort complexes.

---

<sup>341</sup> M. Weber. 1917. « Essai sur le sens de la "neutralité axiologique" dans les sciences sociologiques et économiques » in M. 1965. *Essais sur la théorie de la science*, Paris, Plon, p. 419.

Pour la sociologie, la méditation Vipassana, en tant que telle, n'est pas une « technique ». Elle n'est pas non plus l'« essence<sup>342</sup> » du Dhamma. Ce n'est pas non plus une « chose » douée d'« existence », pas plus que les « impuretés » mentales, métaphore pour parler de l'envers des valeurs bouddhiques. Vipassana n'« existe » pas. L'adepte manifeste sa volonté et sa conscience conformément à une doctrine, voilà tout. La sacralisation par Goenka de l'idée de « technique » et le tabou qu'il instaure sur celle de « doctrine » empêchent la reconnaissance de ce fait. Au lieu de cela, on parle de « Vipassana » comme s'il y avait un appareil à manipuler, alors qu'il n'y a rien de tel : « Depuis que j'ai rencontré Vipassana, je sais que j'ai en main l'outil pour vivre dans la lumière et qu'il n'en revient qu'à moi de travailler, de travailler fort !<sup>343</sup> » Dire « Vipassana » est la réification d'une doctrine et penser cette doctrine réifiée comme une « technique » n'est pas une opération mentale différente de celle qui consiste à parler de la « pureté » de l'esprit ou à dire que la doctrine est un « Sentier », une « Roue », la culture d'une « Graine » ou la « traversée » du long fleuve de la souffrance. Penser de la sorte est une métaphore thérapeutique supplémentaire : la *métaphore technique*. À l'époque du Bouddha, les *métaphores alchimique, horticole, fluviale et routière* étaient des symboles naturels courants<sup>344</sup>. Elles trouvaient leur pertinence et leur référence dans le contexte d'une société traditionnelle qui amorçait sa mainmise sur la nature. Entourées de forêts sauvages, les premières cités de la vallée du Gange, où pérégrinait l'Éveillé, voyaient se développer la métallurgie, l'agriculture, le commerce maritime et un réseau routier sur lequel les chars faisaient grincer la roue de bois, objet technique de fascination, symbole de l'expansion de la civilisation et, sur le plan religieux, de l'Ordre

<sup>342</sup> J'attire l'attention du lecteur sur le fait que Goenka s'écarte ici de la doctrine bouddhique traditionnelle en affirmant que le Dhamma aurait Vipassana pour « essence », notion étrangère et en contradiction directe avec l'ontologie bouddhiste d'*anattā*. *Anattā* ne s'applique pas seulement à l'illusion de l'âme, de l'essence individuelle, mais bien à l'idée générique de l'essence sous toutes ses formes : « Quelle est la réalité des choses telles qu'elles sont ? L'absence d'essence. Les personnes incompetentes, dont l'œil de l'intelligence est obscurci par la noirceur de la délation, croient les choses douées d'une essence et génèrent de l'attachement ou de l'hostilité » (traduction du commentaire de Buddhapaṇita sur le *Mūlamadhyamakakārikā* de Nagarjuna : « What is the reality of things just as it is? It is the absence of essence. Unskilled persons whose eye of intelligence is obscured by the darkness of delusion conceive of an essence of things and then generate attachment and hostility with regard to them », *Buddhapālita-mūla-madhyamaka-vṛtti*, p. 5242,73.5.6-74.1.2). Le Bouddha est catégorique sur l'idée d'essence (*atta*), dont sont dépourvus non seulement les agrégats d'esprit et de matière, mais aussi tous les types de *dhammas* (cf. W. Rahula, *op. cit.*, chapitre 6, « La doctrine du Non-Soi : Anatta », p.75-93.)

<sup>343</sup> Je cite ici Marianne, mais je pourrais citer n'importe quel méditant.

<sup>344</sup> Ils le sont encore, surtout la métaphore fluviale et l'idée sous-jacente du *tīrtha*, de la « traversée » au-delà de l'océan de la souffrance. Cette métaphore est au centre de toutes les traditions religieuses indiennes. Voir K. K. Young. 1980. « Tīrtha and the Metaphor of Crossing Over », *Studies in Religion*, vol. 9, no. 1, p. 61-68; D. L. Eck. 1981. « India's Tīrthas : "Crossings" in Sacred Geography », *History of Religions*, vol. 20, no. 4, p. 323-344.

cosmique conçu comme cyclique. Aujourd'hui, dans le bouddhisme moderniste – et c'est peut-être là une de sa caractéristique distinctive –, la *métaphore technique* supplante en grande partie les métaphores traditionnelles, d'autant plus que nul ne sait qu'il s'agit d'une figure de rhétorique! Celle-ci n'est possible qu'à l'issue de la domestication totale de la nature, depuis qu'on la domine par des processus techniques ultra-rationalisés, avec tous les impacts tragiques que cela implique. Cette métaphore est le reflet imaginaire d'une autre époque, celle de la modernité, celle des mégapoles où « est entassée une masse humaine de proportion monstrueuse, enfantée par la technique machiniste, travaillant pour elle et tirant d'elle ses moyens d'existence<sup>345</sup> ». Mais les modernes ne font pas que tirer leurs moyens d'existence de la technique. Ils en tirent un symbole abstrait (qui n'a plus valeur de symbole) par lequel se représenter cette même existence. La technique est devenue *le* mode de pensée, *la* forme symbolique par laquelle ils agissent, ressentent et pensent le monde. Narcisse se mirait dans l'eau sans reconnaître sa propre image.

Autre chose. Nul ne semble constater la contradiction entre l'argument selon lequel méditer serait une « technique » et celui selon lequel ce serait simultanément une « harmonisation avec la Loi de la Nature », une observation de la respiration « naturelle », etc. Parler de « technique naturelle » est un oxymore. Les techniques humaines sont l'antithèse de la nature : bistouri dans la chair, hache dans l'arbre, pétrolier sur l'océan, bombe atomique, tours à bureaux dans le ciel. Étrange de voir cohabiter au sein d'un même discours sacralisation de la Nature et sacralisation de la technique, d'autant plus que la rhétorique de Goenka consiste à valoriser l'organisation technique dans son ensemble :

En Inde, des institutions de haut niveau, comme les gouvernements du Maharashtra, de l'Andhra Pradesh et du Madhya Pradesh ; de large corporations comme la *Oil and Natural Gas Commission* ; des instituts de recherche de pointe tels que *Bhabha Atomic Research Institute* ; et des institutions nationales d'enseignement comme l'*Indian Institute of Taxation* – tous encouragent leurs employés à suivre des cours Vipassana dans le cadre de leur formation professionnelle continue. En 1996, la province la plus industrialisée de l'Inde, celle du Maharashtra, a commencé à offrir des congés payés aux fonctionnaires tous les trois ans pour la pratique de Vipassana, afin de les aider à composer avec le stress<sup>346</sup>.

<sup>345</sup> O. Spengler. 1958. *L'Homme et la technique*, Paris, Gallimard, p. 157.

<sup>346</sup> 2007. *Information about Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin. European Media Kit. English Version*, p. 10 : « High level institutions in India, such as the governments of



Tantôt Goenka vante le progrès technique, sa propre carrière d'industriel prospère, le rendement bureaucratique et ses pactes avec de grandes entreprises qui portent atteinte à l'équilibre naturel. Tantôt il louange la Nature et donne sa Metta avec une minutieuse sollicitude aux arbres de Dhamma Giri. La contradiction, d'autant plus qu'on l'ignore, n'empêche pas l'appel à la Nature d'être un argument majeur. Celui-ci réussit à convaincre les modernes qui continuent, de manière croissante, à éprouver de l'insatisfaction face aux modes de vie artificiels des sociétés postindustrielles :

Une lassitude se propage, une sorte de pacifisme dans la lutte contre la Nature. Des hommes retournent vers des modes de vie plus simples et plus proches d'elle [...] Les grandes cités leur deviennent odieuses et ils aspirent à s'évader de l'oppression écrasante des faits sans âme, de l'atmosphère rigide et glaciale de l'organisation technique. Et ce sont précisément les talents puissants et créateurs qui tournent le dos aux problèmes pratiques et aux sciences pour aller vers les spéculations désintéressées. L'occultisme et le spiritisme, les philosophies hindoues, la curiosité métaphysique sous le manteau chrétien ou païen, qui tous étaient objet de mépris à l'époque de Darwin, voient aujourd'hui leur renouveau. [...] Dégoutés de la vie, les hommes fuient la civilisation et cherchent refuge dans des pays où subsistent une vie et des conditions primitives<sup>347</sup>.

Le constat d'Oswald Spengler n'a pas vieilli en cinquante ans. Les méditants font partie d'un courant post-romantique qui tente de pallier les excès de la rationalité instrumentale par ce qui serait « l'authenticité » orientale. Comme le fait Frédéric, tous s'indignent de plein droit du « fonctionnement de la société moderne et de la rupture qu'elle entretient entre l'homme et la nature ; la nature en général, mais aussi sa nature propre. » Ils prennent donc congé des villes et de sa bureaucratie. Ils suspendent leurs responsabilités et cherchent la communion avec la Nature. Dans le calme de l'Himalaya, à la campagne de Sutton ou aux autres endroits bucoliques où les centres Vipassana sont érigés, ils s'affranchissent temporairement de leur société techniciste pour revenir à ce qui serait l'essentiel. Mais dans leur hâte nul n'aperçoit qu'ils emportent la pensée techniciste avec eux, au plus profond de leur intériorité. Ainsi

---

*the states of Maharashtra, Andhra Pradesh and Madhya Pradesh; large corporations such as the Oil and Natural Gas Commission; leading research institutes such as the Bhabha Atomic Research Institute; and national training institutes such as the Indian Institute of Taxation - all encourage their employees to attend Vipassana courses as part of their ongoing job training. In 1996 India's most industrialised state, Maharashtra, began offering expenses-paid leave to officials every three years for Vipassana practice, to help them deal with stress. »*

<sup>347</sup> O. Spengler, *op. cit.*, p. 167-168.

parlent-ils de Vipassana comme d'un « moyen », d'un « outil » pour « gérer » le stress, « travailler » en synergie avec le Dhamma et être « utiles » en société. Les exemples éloquentes ne manquent pas. On entend en l'occurrence cette commentatrice faire l'éloge de la technique de Goenka en affirmant qu'elle ne connaît « pas de psychothérapie qui brise ainsi, avec autant d'efficacité, les projections du mental », en omettant que penser de la sorte, en termes de « psychothérapie », d'« efficacité » et de « Haute technologie intérieure », est en soi la projection d'un mental façonné par l'imaginaire occidental moderne<sup>348</sup>.

Cette vaste et très subtile rhétorique de la technicité n'est pas passive du tout. Son rôle est capital dans l'efficacité thérapeutique implicite de la méditation Vipassana – et dans combien d'autres pratiques qui prétendent être des « techniques » ? Sa puissance ne dépend pas seulement de la prophétie auto-réalisatrice qu'elle implique. Elle introduit aussi une relation artificielle entre d'un côté le sujet souffrant et, de l'autre, la technique qu'il manipulerait. Son génie est de lui faire croire, pour mieux le faire agir, que ce n'est pas *lui* mais *elle* qui agit. Le corps est alors le principal « objet », dans tous les sens du terme, de cette application technique. Le corps remplit la même fonction que les objets actifs d'autres thérapies traditionnelles auxquels sont attribuées des propriétés magiques : potion, boule de cristal, amulette, talisman, gri-gri, fétiche... Dans les thérapies traditionnelles, explique Nathan, ces objets servent à contraindre la pensée de l'usager, par l'intrication des concepts dont ils se veulent l'expression tangible :

Les thérapeutes habitent une pensée théorique, les malades expérimentent sur leur corps et les objets sont entre les deux. Envisagés d'un point de vue structural, les objets occupent donc l'emplacement d'une charnière entre le dispositif théorique des professionnels et la suspicion légitime des usagers. Le thérapeute construit sa pratique en référence au fonctionnement de l'objet qu'il maîtrise, le malade expérimente l'efficacité de l'objet sur son propre corps. Sommet d'un triangle, les objets dominent la scène thérapeutique, la reproduisent à volonté, permettent son exportation vers d'autres mondes. Car ce sont les objets, surtout lorsqu'ils sont efficaces, qui traversent les frontières – frontières physiques et frontières culturelles. On pourrait presque dire que les objets sont les seuls acteurs de la scène thérapeutique, produisant les démonstrations, recrutant des patients et des candidats thérapeutes, permettant le développement de la pensée théorique qui leur a donné naissance<sup>349</sup>.

<sup>348</sup> P. Lebrun. 1989. « Méditation Vipassana. Haute technologie intérieure ! », *op. cit.*, p. 81.

<sup>349</sup> T. Nathan. 2001, *op. cit.*, p. 121-122.

Un exemple. Un Malien souffre et veut savoir pourquoi. Il va voir un devin, qui interroge le sable à l'aide de coquillages appelés *cauris*. Le devin, reconnu maîtriser cet art divinatoire, propose à l'homme un diagnostic. Le sable matérialise et démontre sa pensée théorique au patient, lequel suit alors ses conseils<sup>350</sup>. Dans le cas de Vipassana, la particularité est que les pôles du triangle – le thérapeute pensant, le patient expérimentant et l'objet actif – sont une seule et même chose : le corps sensible du méditant, contemplé dans ce qui serait sa structure vibratoire subatomique. Goenka propose sa version de la purification de l'esprit souillé par les *sankhāra*. Le corps la confirme. Et, par le truchement du processus analogique, le tour est joué<sup>351</sup>. On peut à la limite revenir sur ce qui a été dit plus haut : le méditant peut carrément se passer de sa relation de confiance avec Goenka, car celle-ci est transférée directement sur la technique. Manipuler une technique permet au méditant de mieux se manipuler lui-même. Le verbe « manipuler » n'a ici rien de péjoratif. Il signifie simplement faire de quelque chose, agir sur lui par des moyens détournés pour l'amener à agir comme on le souhaite. Et, je le demande sans sarcasme, qu'y a-t-il de mal à cela lorsque manipulateur et manipulé sont la même personne ? Ce genre de médiation du corps comme objet actif s'observe dans d'autres mouvements religieux qui présentent à peu près la même rhétorique de l'expérience mystique, au premier chef le pentecôtisme<sup>352</sup>.

Ce fétichisme technique vipassanien est peut-être plus flagrant lorsqu'on regarde la pratique de la Metta, dans laquelle cultiver l'amour compatissant est dit être une technique qui consiste à manipuler des vibrations télé-communicables. Dans la tradition de Goenka, la réalisation de l'Éveil change de registre. Elle tend, littéralement, à devenir synonyme de protection contre les ondes négatives quotidiennes et de « syntonisation » des ondes positives du Dhamma, avec lequel il faudrait réussir à se « connecter » une fois pour toute (*to get tune up with Dhamma*). Attribuer ainsi des énergies bonnes et mauvaises aux lieux, à la nourriture, aux émotions, aux personnes et aux qualités morales qu'on leur reconnaît est une attitude métaphysique substantifiante<sup>353</sup>. Cette substantification se fonde sur la métaphore

<sup>350</sup> T. Nathan. 1994, *op. cit.* (chap. 4 : « De sable, de plomb et de cola »), p. 91-120.

<sup>351</sup> Sur les processus analogiques utilisés par Goenka, voir la section 3.2.2.D.

<sup>352</sup> J.-P. Bastian. 2000. « La médiation du corps dans le pentecôtisme », *Hemeroteca. Revista Filosófica de Coimbra*, vol. 9, no. 17, p. 151-156.

<sup>353</sup> Certains auteurs ont proposé d'appeler « substantialisme » ou « somatisme » cette attitude philosophique typique aux traditions religieuses indiennes, à mi-chemin entre le matérialisme et l'idéalisme. Voir à ce sujet A. Kunst. 1968. « Somatism: A Basic Concept in India's Philosophical Speculations », *Philosophy East and West*, vol. 18, no. 4, p. 261-275.

électromagnétique, qui remplace les « fluides » et le vieil « éther » d'autrefois. Depuis l'ère technologique, elle est devenue un lieu commun des mouvements religieux thérapeutiques transnationaux, de Vipassana au reiki, en passant par la radiesthésie et la littérature Nouvel Âge, jusqu'au spiritisme brésilien<sup>354</sup>.

Une ultime conséquence du fétichisme technique est, comme le laissait entendre le propos de Tobie Nathan, de faciliter l'exportation du bouddhisme au-delà des frontières du monde theravada. Une culture religieuse, avec ses croyances, ses valeurs et ses règles, s'exporte mal, surtout vers des mondes étrangers et laïcs. Or, traduite dans le langage de la modernité, réduite à l'état de « technique », en mettant entre parenthèses ce qu'elle contraint à penser et à faire, son exportation s'en trouve facilitée, d'autant plus que la référence à la technique évite le moralisme, auquel l'individu libre et autonome est allergique. Cette référence implique par définition l'« efficacité » et par extension son appartenance au domaine de la « science », le tout dans un contexte historique où le progrès technoscientifique s'est institutionnalisé sous forme d'idéologie suprême et « unidimensionnelle », dirait Marcuse, supplantant tous les types antérieurs de légitimation de l'action<sup>355</sup>. Dans ce contexte, il était plus simple d'exporter le Dhamma sous forme de technique efficace, quitte à ce que des morceaux (de cardamome) ne se perdent dans l'emballage et l'acheminement outre-mer de la marchandise. Faire passer une culture religieuse pour une technique scientifique est une idée que les plus rusés consultants en marketing n'auraient même pas envisagée. S'il l'a mise en place, Goenka ne l'a pas élaborée délibérément. C'était simplement la condition de la diffusion à grande échelle de la méditation Vipassana telle qu'il l'enseigne et, bien avant lui, ses prédécesseurs avaient commencé à s'ajuster au sens critique des modernes, sensibilisés à la méthode de la science ou du moins à l'idée de la preuve par l'expérience. Ledi Sayadaw comparait déjà la méditation Vipassana à un microscope et fut le premier à la décrire comme une technique expérimentale scientifique permettant de démontrer la vérité et la supériorité du bouddhisme grâce à l'observation directe des atomes en mouvement dans le corps, un tour de force métaphorique repris ensuite

---

<sup>354</sup> C. Rocha. 2007. « Quêtes transnationales de médecines "traditionnelles". La guérison spirituelle brésilienne en Océanie », *Socio-Anthropologie*, no. 21, p. 37-50.

<sup>355</sup> H. Marcuse. 1968. *L'Homme unidimensionnel : essai sur l'idéologie de la société industrielle avancée*, Paris, Éditions de Minuit. Voir aussi J. Habermas. 1977. *La technique et la science comme "idéologie"*, Paris : Denoël/Gonthier.

par U Ba Khin, qui l'enseigna à Goenka<sup>356</sup>. Industriel né et élevé dans la caste des influents marchands Marwari, habitué dès l'enfance à l'administration et au machinisme, Goenka connaissait aussi d'instinct la pensée instrumentale. Il ne fit qu'ajouter sa touche personnelle à l'enseignement de son mentor. Il créa bien plus qu'un énième et banal « centre » de méditation, comme il s'en construisait à l'époque dans toutes les grandes villes. Chef d'entreprises et gestionnaire spécialisé dans l'import-export, pour administrer l'entité qu'il mit en place, en diriger le personnel, optimiser ses ressources budgétaires, veiller à la conformité de ses filiales, commercialiser son produit et en assurer l'uniformité, il n'eut qu'à appliquer les techniques de *management* qu'il pratiquait et connaissait. Goenka sentit peut-être pour cette raison le danger de voir son organisation confondue avec une marchandisation capitaliste et malintentionnée de la méditation. Pour éviter la méfiance, il prend souvent la peine d'expliquer que le Dhamma ne doit pas être confondu avec une activité mercantile :

*Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que vous voudriez ajouter ?*

Une chose qui est très importante, selon les mots du Bouddha *Dhamman na vanim care*, est « Ne faites pas du Dhamma un *business*. N'en faites pas votre gagne pain. » Dès que vous en faites une marchandise commerciale, il perd toute son efficacité, toute sa pureté. Si vous voulez gagner de l'argent, pourquoi ne faites-vous pas un autre *business* ? Pourquoi faire du Dhamma un *business* ?<sup>357</sup>

Exactement le même argument est repris par l'Académie Vipassana et les centres affiliés, qui sont les prolongements institutionnels et matériels de la pensée de Goenka :

Un des aspects particuliers de cette tradition de méditation est son caractère non commercial. Partout dans le monde, les cours sont uniquement financés grâce aux dons. Seules les personnes qui ont suivi un cours peuvent faire un don. Ni les enseignants, ni les organisateurs ne perçoivent de rémunération d'aucune sorte ; ils sont tous bénévoles. De cette manière, les cours sont offerts dans la plus pure tradition et sont préservés de toute visée commerciale<sup>358</sup>.

<sup>356</sup> E. Braun, *op. cit.*, p. 373-376 et 389-392.

<sup>357</sup> S. N. Goenka, 2003, *loc. cit.*, p. 29 : « – Is there anything else you would like to add ? – *One thing that is very important, according to the words of the Buddha in the Dhamman na vanim care is, "Don't make Dhamma a business. Don't make it a livelihood." The moment you make it a business commodity, it loses its efficacy, all its purity. If you want to earn money, why don't you do another business ? There are so many business you could engage in. Why make Dhamma a business?* »

<sup>358</sup> 2002. Renseignements concernant La Méditation Vipassana et S. N. Goenka. Dossier de presse Juillet 2002, p. 2 : [www.events.dhamma.org/en/2002/en/ew/files/PressKit-July-2002-FR.pdf](http://www.events.dhamma.org/en/2002/en/ew/files/PressKit-July-2002-FR.pdf)

Cet argument de la gratuité, qui explicite au passage l'amalgame entre « Dhamma » et « efficacité », demande une nuance. Il oublie l'introduction de la technique dans les grandes corporations indiennes mentionnées plus haut et la mise sur pieds de retraites conçues expressément pour les chefs d'entreprises<sup>359</sup>. La proscription par Goenka de la « commercialisation » de la méditation vise à incriminer secrètement les écoles concurrentes qui chargent des frais pour leurs services, au premier chef l'IMS. Elle permet aussi d'assurer l'allégeance des disciples. Elle les dissuade de succomber à la tentation de « vivre de leur art », comme un peintre, le leur étant l'« Art de vivre ». Puisque le maître définit le désir de devenir professeur de méditation Vipassana indépendant comme étant « égoïste », ses disciples n'ont, en théorie, d'autre choix que de poursuivre leur pratique du *dāna* au sein de l'organisation jusqu'à leur mort. L'inverse prouverait la résurgence d'un ego mal purifié et donc une régression spirituelle. Pour Goenka, tous ses étudiants sont éternellement redevables au Dhamma. Réciproquement, il leur est lui-même redevable de s'être initiés auprès de lui. C'est pourquoi il leur a toujours donné sa Metta et tint à organiser le *Gratitude Gathering* de janvier 2010. Couronnement de sa carrière, l'événement fut pour le maître l'occasion de remercier un à un ses fidèles disciples pour leurs dons multiformes :

Quand Goenkaji se souvient des débuts de Vipassana, son esprit s'emplit d'une gratitude immense pour ceux qui acceptèrent le cadeau du Dhamma à cette époque. S'ils n'avaient pas donné 10 inestimables jours de leur vie durant ces premiers jours, comment les gens de partout dans le monde pourraient venir à lui pour apprendre Vipassana ? C'est pour cette raison que Goenkaji éprouve de la reconnaissance envers ceux qui participèrent à ses cours des 10 premières années, en Inde, de 1969 à 1979, et souhaite les voir une autre fois pour leur exprimer personnellement sa gratitude lors du *Gratitude Gathering*. En plus d'eux, tous les enseignants, les assistants enseignants seniors, les assistants, les enseignants de cours pour enfants, les donateurs, les bénévoles du Dhamma et les méditants sont cordialement invités au rassemblement<sup>360</sup>.

<sup>359</sup> Goenka eut l'idée de ces cours après avoir pris la parole, en 2000, au Forum économique mondial de Davos et au Sommet mondial pour la paix : <http://www.executive.dhamma.org/en/index.html>. Pas question de faire entrer le Dhamma dans le capitalisme, mais faire entrer le capitalisme dans le Dhamma, aucun problème.

<sup>360</sup> « Gratitude Gathering », *Vipassana Newsletter*, vol. 36, no. 2, août 2009, p. 6 : « *When Goenkaji remembers the early days of Vipassana his mind is filled with immense gratitude for all those who accepted the gift of Dhamma from him at that time. If they had not given him 10 invaluable days of their life in those early days, how could people from all over the world come to him today to learn Vipassana? This is the reason Goenkaji feels especially grateful to those who participated in the Vipassana courses in India in the first 10 years (from 1969 to 1979) and wishes to meet with them once again to personally express his gratitude in the Gratitude Gathering. Along with them, all teachers, senior assistant teachers, assistant teachers, children's course teachers, trustees, Dhamma workers and meditators are also cordially invited for this gathering.* »



L'initié doit théoriquement donner autant qu'il reçoit lors d'une retraite et recevoir autant qu'il donne son adhésion. S'il l'accepte, le cadeau de Dhamma le lie. Il doit être rendu, en argent ou en temps. Le *dāna* est une pratique à la fois libre et obligatoire. En retour, en plus d'appeler des mérites karmiques, il appelle le contre-don. Le don n'est jamais gratuit, mais suit un principe de réciprocité au sein de relations d'échanges<sup>361</sup>. Il est un commerce entre les hommes, parfois avec des puissances invisibles, et les biens échangés peuvent être tout autant matériels que symboliques, comme les expressions de gratitude de Goenka.

L'argument « anticapitaliste » entretient une conception réduite du « commerce », assimilé à la recherche avaricieuse de la rentabilité monétaire. Le maître oublie les autres organisations charitables et les coopératives qui commercialisent eux aussi des produits en dehors d'une recherche égoïste du profit. Il oublie en outre les livres et autres items vendus par les distributeurs de sa tradition qui en financent les activités<sup>362</sup>. La tradition de Goenka suit la logique capitaliste, bien malgré elle. À regarder son fonctionnement, on a raison de dire qu'elle n'est pas une « religion organisée ». Elle se laisserait mieux définir comme une « organisation religieuse ». Elle est une entreprise multinationale à but non lucratif, possédant des succursales aux quatre coins du globe. Une « succursale » est un établissement possédant une certaine autonomie de gestion de ses services mais subordonnée à une maison-mère qui lui impose des caractéristiques de fonctionnement. Il n'y a pas meilleure définition de ce que sont les centres. Si on se décentre des centres et de la pratique pour regarder l'organisation, la dimension commerciale est évidente. Des avis se font parfois entendre chez les adeptes à ce sujet. Pierre, le plus critique des pratiquants que j'ai côtoyés, est le seul à m'en avoir parlé abondamment, entre deux pelletées de terre lors d'une corvée Vipassana. Ex-méditant, Jean-Marie traite vilipendieusement l'organisation de *Blockbuster*. J'ignore pour ma part s'il est des méditants qui envisagent le fétichisme de la méditation. À ma connaissance, le seul à avoir remarqué la double réification de la méditation – d'une part en technique, de l'autre en marchandise – est le controversé Osho. Il a pointé la chose dans une série de diatribes sans égal en réaction aux propos, mensongers affirme-il, qu'aurait tenus Goenka à son endroit :

---

<sup>361</sup> M. Mauss. 2007 (1925) *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, PUF.

<sup>362</sup> Le plus important distributeur est Pariyatti ([www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)), dont il existe une version canadienne appelée Source vipassana ([www.sourccvipassana.ca](http://www.sourccvipassana.ca)). Les deux sites vendent les enregistrements audio-visuels de Goenka sur CDs, DVDs et cassettes, des livres et différentes publications de l'Académie Vipassana, ainsi que d'autres articles promotionnels (coussins de méditation, châles, etc.) Leur mandat explicite est de « supporter le Dhamma », idée étrange, car, Loi des lois, le Dhamma n'est-il pas censé supporter seul le monde ?



La méditation n'est pas quelque chose de machinal, ainsi ne peut-il y avoir de techniciens de la méditation. Goenka est un technicien : il sait exactement quoi faire en ce qui concerne le style birman de Vipassana, mais il n'est pas un homme de méditation – il n'est pas un homme d'Éveil. Et maintenant il a fait de Vipassana sa profession, il en a fait une entreprise. Il est toujours un homme d'affaires. Il était un *businessman* en Birmanie, la marchandise a seulement changé. Il vendait autre chose, maintenant il commercialise la technique Vipassana. Et les gens sont crédules. Quand ils voient que tant de gens y vont, ils commencent à penser qu'ils devraient peut-être y aller eux aussi<sup>363</sup>.

Goenka est un technicien, je ne suis pas un technicien. Je n'ai jamais suivi personne. J'ai simplement cherché par moi-même. Ce fut ardu, dangereux, mais j'ai cherché mon chemin seul et trouvé mes propres voies pour atteindre mon être. Goenka est un pauvre adepte d'une tradition, celle du Bouddha Gautama, vieille de vingt-cinq siècles. Durant vingt-cinq siècles : des copies carbonées de copies carbonées de copies carbonées de copies carbonées de copies carbonées ! Voulez-vous me comparer avec de telles copies carbonées ? [...] Allez voir Goenka et dites-lui tout ce que j'ai dit. S'il en a le courage, amenez-le ici, ainsi pourrai-je vous montrer qu'il ne connaît rien du tout à ce qu'est l'Éveil. La seule chose qu'il connaît est une pauvre technique<sup>364</sup>.

Dans un journal, Goenka a donné une entrevue où il parle de moi. Il dit que je suis allé le voir pour apprendre Vipassana. Je n'ai même pas vu sa photo, et il dit m'avoir enseigné Vipassana ! Il doit croire qu'à présent que j'ai quitté l'Inde le petit hebdomadaire de troisième classe dans lequel il prend la parole ne parviendra pas à moi. [...] Maintenant, c'est absolument sûr que cet homme n'a jamais pratiqué ce qu'il enseigne. Un homme qui sait méditer ne peut mentir si ouvertement. Je ne l'ai jamais rencontré ! En fait, avant qu'il arrive en Inde, j'enseignais déjà la méditation aux gens. Mon premier livre fut publié en 1960, alors qu'il était toujours en Birmanie et que personne ne le connaissait. Et mon premier livre portait sur Vipassana<sup>365</sup> !

<sup>363</sup> Osho. « First have your cup of tea » in Osho, S. K. Prabhu et al. 1988. *The Great Pilgrimage: From Here to Here*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 7, p. 76-77 : « Meditation is not something mechanical; hence there can be no technicians of meditation. Goenka is a technician: he knows exactly what is being done in the Burmese style of Vipassana, but he is not a man of meditation - he is not a man of enlightenment. And now he has made teaching Vipassana his profession; now it is a business. He is still a businessman. He was a businessman in Burma; just the commodity has changed. He must have been selling something else; here he is selling the technique of Vipassana. And people are gullible. When they see that so many people are going, they start thinking perhaps they should also go. »

<sup>364</sup> Osho. « Human mind is a miracle » in *ibid.*, p. 163 : « Goenka is a technician. I am not a technician. I have never followed anybody, I have simply searched on my own. It was difficult, it was dangerous, but I went on searching my path alone, finding my own ways to reach to my being. Goenka is just a poor follower of a twenty-five hundred year old tradition of Gautam Buddha. In twenty-five hundred years -- carbon copies of carbon copies of carbon copies of carbon copies of carbon copies! Do you want to compare me with these carbon copies ? Just go to Goenka and tell him everything that I have said. And if he has guts, bring him here, so I can show you that he knows nothing about meditation as far as experience is concerned, that he knows nothing at all of what enlightenment is. All that he knows is a poor technique. »

<sup>365</sup> Osho. « Science has to be Religious » in Osho et Swami Sambuddha Devaraj. 1997. *From Death to Deathlessness: Answers to the Seekers of the Path*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 21, p. 269 : « In a newspaper Goenka has given an interview in which he talks about me, and says that I had gone to him to learn Vipassana. I have not even seen his picture – and he says in the interview that he has taught me Vipassana! He must have thought that now that I have gone out of India, this small third-class weekly in which he is giving his

Les gens suivent la masse, mais ils ne sont pas « crédules », contrairement à ce que dit Osho, pas plus qu'« ils » ne forment un tout homogène. Ils sont multiples, avant tout curieux et souvent sceptiques. Fondée sur certains points, la dénonciation que fait Osho de la propagande de son adversaire cache son propre prosélytisme et le caractère commercial de sa propre organisation, beaucoup plus patent que chez l'Académie Vipassana. Quant à savoir qui des deux leaders dit vrai, je n'ai pas trouvé l'article auquel Osho fait référence. Peut-être au fond y a-t-il de la mythomanie et de l'honnêteté de part et d'autre ? Cela importe peu à vrai dire. La sociologie n'est pas partisane. Elle adopte un point de vue compréhensif *sur* et non *dans* les débats sociaux qu'elle étudie. Ce qui l'intéresse ici est le contexte de la querelle. Osho promut de son vivant une vision novatrice et hédoniste de l'Éveil, aux antipodes de celle de Goenka, conservatrice et puritaine, qui fut mieux perçue et reçue en Inde. À côté d'autres gourous influents, tel que Sri Aurobindo, père du yoga intégral, Maharishi Mahesh Yogi, père de la Méditation Transcendantale, et tous ceux fréquentés par des pèlerins tels que Jean-Marie durant leurs pérégrinations indiennes, une concurrence féroce et des surenchères oratoires les opposaient dans le recrutement des Occidentaux partis trouver leur salut au tournant des années soixante. C'est cette agonistique des discours spirituels, désormais mondiale, qui permet à chacun d'y trouver son compte<sup>366</sup>.

### 5.2.3 Une rhétorique de l'académicité

Une autre rhétorique de Goenka, à laquelle aucune allusion n'a jusqu'à présent été faite, consiste à assimiler son organisation à une institution académique universitaire, la faisant transiter du domaine du croire à celui, autorisé, du savoir. Cette rhétorique est intimement reliée aux deux précédentes. Elle est repérable dans le vocabulaire à connotation pédagogique

---

*interview is not going to reach me. [...] Now it is absolutely clear that this man has never done what he has been teaching. A man who knows meditation will not lie so blatantly. I have never met him! In fact, before he came to India I was teaching meditation to people. My first book was published in 1960 when he was still in Burma, and nobody knew about him. And my first book is about Vipassana...!* »

<sup>366</sup> J'ai connu deux frères durant l'enquête, rencontrés indépendamment l'un de l'autre, et ce n'est que beaucoup plus tard, par pur hasard, que j'appris qu'ils étaient frères. Rien ne l'indiquait. Ils étaient âgés dans la soixantaine et leurs apparences physiques étaient à l'image de leurs maîtres spirituels. Le premier était un disciple d'Osho, le second de Goenka. L'un portait des tenues hippies exubérantes, un bonnet et la barbe longue, comme Osho. L'autre s'habillait modestement, en tenue de ville, toujours la barbe fraîchement rasée, comme Goenka. Leur relation fraternelle, tendue et distante, était révélatrice de la tension idéologique entre leurs gourous respectifs.

choisi par l'organisation. On ne parle pas d'initiés ou d'adeptes mais d'*étudiants*. Les retraites sont pour leur part des *cours* et des *séminaires*. Les lieux de pratique ne sont pas des monastères mais des *centres*. Les disciples de Goenka sont des *professeurs* et leurs titres professionnels sont rarement laissés dans l'ombre de la modestie. Les allocutions publiques du maître sont des *conférences* et non des sermons ou des prédications. Les films promotionnels de l'organisation sont dits des *documentaires*. L'organisation ne propage pas une doctrine mais s'appuie sur les travaux scientifiques de l'*Institut de recherche Vipassana*, qui, comme par hasard, confirment tous son interprétation du Tipitaka, le Canon Pali. Il ne faut pas oublier le nom, éloquent, de l'organisation : l'*Académie Vipassana internationale*. « International » et « mondial » sont d'autres vocables qui ponctuent ça et là cette phraséologie: la Pagode Vipassana *Mondiale*, la renommée *internationale* du maître, etc. Comme le font tant d'entreprises, insister sur l'internationalité est une stratégie promotionnelle supplémentaire pour donner du crédit à l'image de l'organisation et populariser ses services dans un marché spirituel mondialisé et compétitif. La commercialisation de la technique de Goenka se fait à la frontière ténue entre la mondialisation du croire et le capitalisme du savoir.

Les plus réceptifs destinataires de cette rhétorique de l'académicité, pour lesquels elle a été taillée sur mesure, sont les membres des classes éduquées, riches ou moyennes, socialisées dans une culture du « travail » qui valorise la formation professionnelle méthodique et l'acquisition de nouvelles compétences. La percolation du discours pédagogique et économique sur le discours spirituel s'observe dans la plupart des nouveaux mouvements religieux thérapeutiques :

L'affinité des vertus ou des valeurs des classes moyennes professionnelles avec les objectifs et les idéologies de plusieurs NRHMs [*new religious and healing movements*] est très puissante. Il n'est donc pas surprenant que ces mouvements aient adopté une forme d'organisation qui reflète la structure des collèges privés, des écoles et des académies. De cette façon, la rationalité dominante du système social a commencé à envahir les domaines de la spiritualité et de la guérison, qui avaient coutume d'être largement perçus comme purement personnels et communautaires<sup>367</sup>.

<sup>367</sup> J. A. Beckford. 1984. « Holistic Imagery and Ethics in the New Religious and Healing Movements », *Social Compass*, vol. 31, no. 2-3, p. 267: « The affinity between the virtues or values of the professional middle classes and the aims and ideologies of many NRHMs is very strong. It is not surprising, then, that these movements have adopted a modal form of organization which mirrors the structure of private colleges, schools

La rationalisation technique que les méditants veulent fuir les suit comme une ombre. Dans le cas présent, l'ironie de cette rhétorique est que l'Académie de Goenka soit l'envers exact d'une « académie ». Il s'agit à nouveau d'un cas de double herméneutique. Elle ne correspond ni à une association vouée à la formation d'une élite intellectuelle et culturelle<sup>368</sup>, ni au mandat original de l'Académie de Platon, dédiée à la philosophie, opposée au travail des sophistes et où fut formé Aristote, le père des principes de la rhétorique, comble de l'ironie<sup>369</sup>. À suivre cette rhétorique, il ne manquerait plus, comme le font d'autres écoles, que des diplômes soient émis à chaque retraite. Dans leur curriculum vitae, certains ajoutent déjà Vipassana à la liste de leurs compétences et de leurs formations<sup>370</sup>. L'organisation, qui s'arme de sites internet interactifs de nouvelle génération, pourrait aussi rebaptiser le Tipitaka qu'elle vient de traduire et de mettre en ligne<sup>371</sup>. Si cela se produisait, on peut imaginer sans sarcasme qu'on choisirait un nom moderne à la mode de la culture web, inspiré par exemple de l'encyclopédie Wikipedia. « Wikipitaka » ne serait pas une possibilité farfelue. À vrai dire, après investigation, je constate sans grande surprise que des bouddhistes anglophones ont déjà breveté l'idée<sup>372</sup>. Aucune tradition religieuse n'est à l'épreuve de sa modernisation et de son ajustement aux nouvelles technologies.

#### 5.2.4 Une rhétorique de la clarté

On doit s'attarder sur quatrième rhétorique, à mon avis plus subtile, plus complexe, mais on ne peut plus importante : celle de la *clarté*. Rappelons d'abord l'étymologie populaire du terme *vipassanā*, qui repose sur la métaphore oculaire : *insight*, « regard pénétrant », « voir clair », « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». L'exégèse précise qu'il s'agit de percevoir l'expérience sensible « correctement », sans la médiation de la pensée et ce

---

*and academies. In this way, the dominant rationality of the social system has begun to invade the domains of spirituality and Healing which used to be widely regarded as purely personal and communal. »*

<sup>368</sup> N. Heinrich. « Académie » in M. Blay (dir.).2005. *Grand dictionnaire de la philosophie*, Paris, Larousse / CNRS Éditions, p. 6.

<sup>369</sup> Aristote. 1960. *La Rhétorique*, Paris, Les Belles lettres.

<sup>370</sup> Cette pratique n'est pas la norme, mais se rencontre chez ceux et celles qui travaillent dans les milieux où une retraite sera reconnue comme compétence et formation pertinente (danse, médecines alternatives, psychothérapie, etc.) Il suffit de consulter internet. Voir par exemple le curriculum vitae suivant : <http://www.erikandtheanimals.com/Pages/blackCV.html>

<sup>371</sup> Site de la traduction multilingue du Tipitaka par l'Institut de Recherche Vipassana : [www.tipitaka.org/](http://www.tipitaka.org/)

<sup>372</sup> Wikipitaka. *The Completing Tipitaka* : <http://tipitaka.wikia.com/>

conformément à la sagesse les Trois Marques<sup>373</sup>. Or, si on examine l'emploi que font Goenka et ses adeptes de l'idée de « clarté », on constate que cette valeur sémantique est constamment interpolée avec d'autres significations profanes et incommensurables :

- « Notre capacité à voir les choses comme elles sont réellement, sans que notre vision soit obscurcie par un conditionnement préalable, entraîne une saisie et une perception véritables de la Vérité<sup>374</sup> », dit Goenka, qui lie causalement l'équanimité au nirvana. Il utilise aussi le mot « clarté » pour parler de son interprétation sélective du bouddhisme Theravada : « En lisant les écritures, j'ai vu avec une clarté grandissante que le Dhamma était sublime et pur, bénéfique pour tout un chacun<sup>375</sup> », dit-il souvent. La vérité du yoga n'apparaîtrait selon lui que « sous l'éclairage de Vipassana<sup>376</sup> ». Le fait qu'il soit l'émissaire prophétique du Dhamma fait aussi partie des choses qu'y sont apparues « claires » au maître<sup>377</sup>.

- « À un certain point, il devint clair, avec l'insistance de mes proches, que j'avais besoin de faire plus que seulement méditer », raconte Marshall Glickmann dans la préface de son manuel de méditation, précisant ensuite que « M. Goenka explique clairement qu'une méditation ne devrait pas se faire toute seule, séparément du reste des conseils du Bouddha. Pour changer réellement, il faut faire des efforts au-delà du simple coussin de méditation<sup>378</sup> ».

- « Par-delà la personne que nous nous complaisons à imaginer que nous avons été, qui nous sommes vraiment se clarifie », dit le docteur Paul Fleischman<sup>379</sup>.

- « Les paroles de Goenka devinrent de plus en plus claires et pénétrantes », affirme Dawes en parlant de ses participations successives aux retraites<sup>380</sup>.

- « Le Vipassana, c'est la prise de conscience de soi. D'ailleurs, le mot comme tel veut dire "voir la réalité telle qu'elle est". Donc voir la réalité intérieure telle qu'elle est, c'est la conscience de soi », fait valoir Natasha.

<sup>373</sup> S. Thakchoe. 2007. « Philosophy of Vipassana Meditation: Appreciating the Rational Basis of the Insightful Meditation », *Journal of Rare Buddhist Texts Research Unit*, vol. 43, no. 1, p. 65.

<sup>374</sup> S. N. Goenka. 1980. « La Généreuse nature du Dhamma », *Les Cahiers du bouddhisme*, no 7.

<sup>375</sup> S. N. Goenka. « Forty Years of a New Life » in D. Kantowsky. 2001 *Buddhists in India Today: Descriptions, Pictures and Documents*, Delhi, Manohar Publications, p. 203.

<sup>376</sup> S. N. Goenka. 1990, *op. cit.*

<sup>377</sup> Cf. chapitre 3, section 3.2.2.H.

<sup>378</sup> M. Glickman, *op. cit.*, p. xi et 5 : « At some point, it became clear (with some prodding from those close to me) that I needed to do more than just meditate » ; « Mr. Goenka makes it clear that a meditation shouldn't stand on its own, separate from the rest of the Buddha's advice. To really change, we need to make efforts beyond what just the meditation cushion ».

<sup>379</sup> Dr. P. R. Fleischman, *op. cit.*, p. 94.

<sup>380</sup> C. J. Dawes, *op. cit.*, p. 117. J'ai déjà traduit et cité ce passage (section 3.2.2.D).



- « La raison du travail, s'il n'est pas de contribuer à quelque chose de plus grand, j'ai du mal à l'accepter. En espérant que Vipassana éclaire cet aspect-là de ma vie », lance Clara.
- « C'est clair que pour moi Vipassana est efficace et donne des réponses assez précises », dit Christophe en parlant de la somatisation des conflits psychiques.
- « Vipassana aide les patients à guérir plus vite et les médecins à voir plus clair », dit Bertrand, qui donne son opinion sur la médecine moderne.
- « Je veux essayer la retraite. Je traverse une période de confusion. Les choses ne sont pas claires. La Vie me donne des signes, j'hésite entre plusieurs directions », partage Adina, qui patiente sur la liste d'attente de Sutton pour faire son premier dix jours.

On pourrait multiplier les exemples. Le thème de la « clarté » est omniprésent et polysémique. Le mot cesse de se référer à la sagesse des Trois Marques pour signifier confusément l'absence du filtre des émotions, une meilleure connaissance de soi, la confiance devant l'avenir incertain, l'exactitude de l'enseignement de Goenka et la Vérité absolue du nirvana. La « clarté » bouddhique se mélange avec le parler populaire dans lequel le « manque de clarté » est synonyme de « confusion personnelle » et où dire d'une chose qu'elle est « claire » est un subterfuge courant pour éviter d'expliciter qu'il s'agit d'une conviction personnelle. Chez des méditants, comme chez bien d'autres gens, cet usage du terme sert parfois à justifier, tautologiquement, la conviction de ne pas avoir été persuadé.

À mon avis, associer Vipassana à la clarté ne contribue pas à « éclairer » mais plutôt à « opacifier » davantage la vie et l'esprit de ceux qui s'y acculturent. Au sens littéral, l'« opacité » s'oppose à la transparence. Elle est la propriété des corps physiques capables de bloquer la lumière en tout ou en partie. Dans ce qui suit, en filant cette analogie philosophique classique entre la vue et la connaissance, je pars du sens figuré pour développer un concept opératoire de l'« opacité ». Mon objectif est de montrer, de l'intérieur, les limites et les conséquences de cette rhétorique pour les adeptes<sup>381</sup>.

Commençons par dire que la situation de l'homme dans le monde n'est pas transparente mais opaque : une opacité originelle face à lui-même et face au monde, raison

---

<sup>381</sup> Je passe vite sur la nature et l'histoire de cette analogie transculturelle et fondamentale. Beaucoup pourrait être dit. L'analyse structurale y verrait par exemple une opposition binaire de nature mythique. La psychanalyse jungienne y verrait un archétype (voir à ce sujet l'excellent article de J. Dehing, 2007. « L'Œuvre de Jung – ombre et clarté », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, no. 123, p. 51-77). Avouons qu'il y a aussi une adéquation particulièrement « naturelle » entre l'action de voir et celle de connaître, l'œil étant une incarnation directe de l'ouverture de la conscience sur l'extériorité du monde, comme Maurice Merleau-Ponty l'a habilement remarqué (*L'Œil et l'esprit*, 1960 ; *Le Visible et l'invisible*, 1979).

pour laquelle il est en quête de « clarté ». L'homme est *homo absconditus*, dit Ernst Cassirer. Il est « cette créature qui est constamment en quête de soi-même et qui, à chaque instant, doit examiner minutieusement les conditions de son existence. C'est cet examen minutieux, cette attitude critique envers la vie humaine, qui lui confère sa vraie nature<sup>382</sup>. » S'il a la faculté de connaître, la connaissance qu'il peut avoir n'est jamais directe, mais élaborée et médiatisée par les systèmes symboliques de sa culture, qui lui permettent de sortir des ombres primordiales de la Nature : langage, art, religion, histoire, science, pour ne nommer que celles-ci. La croyance en la transparence spontanée du sujet humain à lui-même, et par extension en sa liberté absolue, est un fantasme au démantèlement duquel bien des philosophes ont participé. Platon, avec l'allégorie de la caverne, posait déjà l'homme comme le prisonnier de ses perceptions. Marx a insisté sur l'« opiacité » des idéologies religieuses ou politiques, qui entravent la prise de conscience par les masses de leurs conditions économiques<sup>383</sup>. Freud a été plus loin en posant l'existence de l'inconscient<sup>384</sup>.

Vipassana a ses vertus. L'observation équanime des sensations corporelles peut représenter un vecteur de connaissance de soi. Mais cela reste un vecteur parmi d'autres. La « réalité » qu'elle permet de « voir clairement » n'est pas la réalité au sens générique et ne peut être séparée de la méthode et du système de Goenka. À l'abri tant des apories du constructivisme radical que du mysticisme naïf, la position prudente et nuancée de Francisco Varela et de Jonathan Shear résume à mon avis ce qui doit être dit au sujet de cette pratique :

Aucune approche méthodologique de l'expérience n'est neutre, introduisant inévitablement un cadre interprétatif dans sa collecte du donné phénoménal. Dans une telle mesure, la dimension herméneutique du processus est inéluctable : tout examen est une interprétation et toutes les interprétations *révèlent* et *cachent* en même temps. Il n'en découle pas pour autant qu'une approche disciplinée de l'expérience ne produirait que des artéfacts ou une version « déformée » de ce que l'expérience est « réellement ». [...] En fait, parler de l'expérience comme étant uniforme, brute ou pure ne fait en général aucun sens. Tout ce que nous pouvons rencontrer est l'expérience à son propre niveau d'examen, et ce en fonction du type d'efforts et de méthodes qui sont en jeu<sup>385</sup>.

<sup>382</sup> E. Cassirer. 1975. *Essai sur l'homme*, Paris, Éditions de Minuit, p. 19.

<sup>383</sup> K. Marx. 1976. *Idéologie allemande*, Paris, Éditions Sociales.

<sup>384</sup> S. Freud. 1989. *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot.

<sup>385</sup> Italic original, Varela F. J. et Shear J. 1999. « First-person Methodologies: What, Why, How? », *Journal of Consciousness Studies*, vol. 6, no. 2-3, p. 14 : « Indeed no methodological approach to experience is neutral, it inevitably introduces an interpretative framework into its gathering of phenomenal data. To the extent that this is so, the hermeneutical dimension of the process is inescapable: every examination is an interpretation, and all interpretation reveals and hides away at the same time. But it does not follow from this that a disciplined



Un point de vue ne doit pas être confondu avec la totalité de ce qui peut être vu. Toute investigation participe à la production de la réalité observée. La technique de Goenka *révèle* et *cache* des choses, pour parler comme Varela et Shear. Sa procédure montre au sujet la dimension somatique de l'expérience humaine ; elle l'amplifie même, mais occulte sa dimension symbolique, où agissent la rhétorique et d'autres éléments du processus d'acculturation des adeptes. L'enseignement de Goenka désopacifie et opacifie l'expérience dans un même mouvement. Il n'offre notamment aucune vigilance philosophique. Elle apprend même à ses usagers à penser non pas qu'ils pensent certaines choses, mais qu'ils les expérimentent directement. Plus important, ce qu'un tel genre de technique fait gagner en introspection est généralement perdu en extrospection. C'est ce que suggère Cassirer :

Nous pouvons critiquer ou suspecter le point de vue purement introspectif, mais nous ne pouvons le supprimer ou l'éliminer. Sans l'introspection, sans une conscience immédiate des sentiments, émotions, perceptions, pensées, nous ne pourrions même pas définir le champ de la psychologie humaine. Cependant l'on doit admettre qu'en suivant ce seul chemin, on ne peut jamais saisir la nature humaine dans son ensemble. L'introspection ne nous révèle que ce petit secteur de la vie humaine accessible à notre expérience individuelle. Elle ne peut jamais couvrir le champ entier des phénomènes humains. Même si nous réussissions à réunir et à combiner toutes les données, nous n'aurions encore qu'un tableau très pauvre et très fragmentaire de la nature humaine<sup>386</sup>.

Une connaissance de soi est-elle encore connaissance de soi si elle néglige les innombrables éléments qui, extérieurs au soi, le constituent et le déterminent ? Lorsqu'on fixe le regard sur cette unique chose, on le détourne de mille autres, à plus forte raison si on considère ce point de vue comme supérieur et exclusif. Dans leur histoire des médecines alternatives, nées en réaction à la médicalisation de la vie quotidienne, Howard Berliner et Warren Salmon formulent à cet effet une critique du type de connaissance de soi et d'individualisme thérapeutique offerts par la méditation et d'autres pratiques dites « holistiques » :

---

*approach to experience creates nothing but artifacts, or a 'deformed' version of the way experience 'really' is. [...] Indeed, to speak of experience as being standard, raw, or pure generally makes no sense. All we have is experience at its own level of examination, and depending on the kinds of efforts and methods brought into play. »*

<sup>386</sup> E. Cassirer, *op. cit.*, p. 14.

Pendant qu'elles font un pas important en considérant l'esprit comme un agent à la fois causal et thérapeutique, la plupart des pratiques holistiques continuent d'exclure le monde social de leurs tentatives de guérison, incapables d'offrir des stratégies pour changer les relations économiques et sociales. Certaines pratiques servent à marchandiser davantage l'aliénation : les problèmes « personnels » sont temporairement soignés pendant qu'une pratique essaie d'adapter l'individu dans la société dans laquelle la pathologie est apparue. C'est ainsi que cette adaptation de l'individu pourrait bien devenir une tendance prédominante de nos sociétés. Les pratiques holistiques contiennent des doses massives de mysticisme et d'élitisme charismatique. Leur origine orientale (et précapitaliste) débouche souvent sur un élitisme autoritaire, lequel a pris des formes intéressantes – mais troublantes – au fur et à mesure que ces pratiques ancestrales ont été implantées en Amérique. Les plus brillantes **déficiences** des pratiques holistiques, telles qu'elles existent en ce moment, viennent de leur individualisme extrême et de leur notion limitée de « totalité ». La plupart pensent être holistiques en insistant sur l'unité du corps, de l'esprit et de l'âme. Toutefois, ceci **ignore** le monde social à l'extérieur du corps et dans lequel l'essentiel de la maladie trouve sa source. La méditation, par exemple, peut apaiser les effets du stress sur l'individu, mais *n'élimine* pas la source du stress. Lorsqu'on cesse de méditer, le stress social est encore là. Une très apparente **faiblesse** de plusieurs des pratiques médicales holistiques est qu'elles **ignorent** le politique, refusant d'établir des liens entre la maladie et les relations sociales existantes. Et dans les cas où ces liens avec la totalité sont établis, le problème est défini en des termes si généraux – « l'Occident », « la société moderne » – que cela suggère que la seule issue possible est de se recentrer exclusivement sur la guérison de l'individu dans un monde chaotique et brutal<sup>387</sup>.

Berliner et Salmon ont raison de remarquer l'apolitisme, l'incomplétude du regard et donc le caractère imparfaitement « holistique » des pratiques comme la méditation Vipassana. Ils avaient raison, dès 1980, de voir dans l'adaptation et la responsabilisation de soi une logique

---

<sup>387</sup> Italique original, caractères gras en sus. H. S. Berliner et J. W. Salmon. 1980. « The Holistic Alternative to Scientific Medicine: History and Analysis », *International Journal of Health Services*, vol. 10, no. 1, p. 143-144 : « While taking a positive step by including the mind as a causative as well as a healing agent, most holistic practices continue to exclude the external social world from their attempts to provide strategies for changing economic and social relations. Some practices are serving to further commodify alienation; "personal" problems are temporarily relieved as a particular practice tends to adjust the individual to the society in which the pathology has arisen. Thus, this adjustment of the individual may become a prominent tendency. Most holistic practices contain heavy doses of mysticism and charismatic elitism. Their Eastern (and precapitalist) origin often results in an authoritarian elitism that has taken interesting – and disturbing – forms as the age-old practices have been transplanted into America. The most glowing deficiencies of holistic practices, as they currently exist, arise out of their intense individualism and limited notion of totality. Most assume they are holistic by stressing the unity of the body, mind, and spirit. However, this ignores the larger social world outside the body from which much of disease originates. Meditation, for instance, can relieve the effects of stress on an individual, but it does not remove the stress source. When one stops meditating, the social stress is still there. A readily apparent weakness of many of the holistic medicine practices is that they ignore politics, declining to connect disease to existing social relations. When these connections are made, the problem is often defined in terms so general – "the West," "modern society," – as to suggest that the only sensible course is exclusive concentration on healing the individual in a chaotic and brutal world. »

dominante de nos sociétés, que les nouveaux mouvements religieux symbolisent, sacralisent et divinisent<sup>388</sup>. L'introspection ne détourne pas seulement les yeux des méditants de la rhétorique, mais aussi du système économique dont dépend leur situation de classe laborieuse éduquée riche ou moyenne. Précaire à l'échelle historique, leur situation est trop peu insatisfaisante pour s'en indigner politiquement, mais juste assez pour s'en accommoder thérapeutiquement. Chez ceux qui s'écartent de l'étymologie du terme *vipassanā* – quelques uns, pas tous – et qui font de l'observation de la réalité intérieure « telle qu'elle est » une acceptation de l'état actuel du monde social, l'introspection sert manifestement d'idéologie bourgeoise, au sens où Karl Marx l'entendait. Car on peut douter qu'ils tiendraient le même discours s'ils échangeaient leurs conditions matérielles d'existence avec celles des habitants exploités des pays du Sud, des réfugiés du climat ou d'autres parias qui n'ont ni le capital économique pour s'offrir des congés de dix jours à répétition ni les ressources intellectuelles suffisantes pour comprendre et apprendre la technique de Goenka. Suivant leur propre argument, le maître et ses fidèles devraient-ils faire d'abord l'« expérience » des conditions sociales de ces catégories de personnes avant de leur plaquer un discours universaliste ?

Juste à certains égards, la critique de Berliner et Salmon doit être nuancée. Car, à bien y penser, le refus de toute extrospection peut être vu autrement que comme une « déficience », une bête « ignorance » ou une vulgaire « faiblesse ». Ne peut-on pas à l'inverse y voir une abondance, un savoir tacite et une force de guérison ? L'opacité du système de Goenka a le pouvoir de réduire la complexité du réel. Dans le silence des retraites ou de sa demeure, le méditant met entre parenthèses les causes exogènes du malheur individuel. Attribuer la souffrance à l'individu est un dénominateur commun des religions de guérison. Le sentiment d'être responsable et maître de son destin, procuré par cette attribution interne, n'est pas le moindre aspect des thérapies auto-administrées. J'avance l'hypothèse que l'efficacité thérapeutique de la méditation Vipassana – et sans doute de n'importe quelle efficacité thérapeutique – dépend d'un fin dosage du savoir et de l'ignorance qui créent la réalité. Car ne peut-on pas apprendre à connaître autant qu'à ignorer certaines choses ? Voilà un principe que les sciences, de par leur centrage sur la connaissance, ignorent trop souvent. Si la prise de conscience possède une puissance bien connue, le fait d'ignorer, d'occulter, de

<sup>388</sup> Ce constat général est corroboré par d'autres chercheurs : M McGuire. 1985. *Ritual Healing in Suburban America*, New Brunswick, New Jersey, Rutgers University Press ; P. Heelas. 1996. *New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Blackwell Publisher ; TUCKER James. 2002. « New Age Religion and the Cult of the Self », *Society*, vol. 39, no. 2, p. 46-51.

laisser pour compte, détient aussi un pouvoir libérateur. C'est ce que rappelle avec une éloquente économie de mots le proverbe de Florian : « Pour vivre heureux, vivons cachés<sup>389</sup>. » Un autre adage ne dit-il pas que ce qu'on ne sait pas ne fait pas mal ? Il faudrait ajouter à cela que ce qui n'est pas su peut faire du bien, parfois même guérir. Connaître permet au sujet d'accroître son « emprise » sur sa vie et son aptitude à « faire face » aux difficultés. Ignorer permet *a contrario* la « déprise » de certains aspects contextuels de sa souffrance, auxquels il « tourne le dos » pour mieux « faire avec ».

Pour éviter tout psychologisme, insistons sur le fait que l'« opacité » dont il est question n'est pas un inconscient localisé dans l'esprit de l'individu pris isolément, mais dépend du rapport de connaissance qui l'unit à son environnement. Elle est un phénomène « de conscience », mais qui procède par effets d'écrans, de prismes, d'angles morts. Elle est une propriété systémique qu'il faut éviter de localiser ou de substantialiser. Les multiples systèmes dans lesquels s'insèrent les acteurs – la vie organique, leur propre psyché, leur langue, leurs croyances, leurs réseaux sociaux, etc. – ne sont pas transparents. Les éléments, les structures et les interfaces de ces systèmes, concaténés et emboîtés l'un dans l'autre, ne sont pas spontanément déchiffrables, bien qu'ils en subissent sans cesse l'influence. Par opacité « cognitive », entendons une opacité « informationnelle » du même ordre que celle des activités politiques, financières, organisationnelles ou informatiques, laquelle advient lorsque de l'information est impossible à capter, par effet de système, ou dissimulée pour des raisons de corruption ou de sécurité. L'opacité est le propre des points de vue partiels, exclusifs et simplificateurs que tout individu non omniscient, dénué du don de l'ubiquité, possédant un accès réduit à l'information et des capacités « computationnelles » limitées, élabore ou adopte face à des contraintes systémiques dont il ne peut que réduire la complexité, faute de pouvoir l'embrasser. Lorsqu'on parle d'une « idéologie », on entend souvent un point de vue d'une telle nature, institué et formalisé dans une doctrine.

La sociologie doit répertorier les jeux d'éclaircissement et d'obscurcissement de la conscience pour mieux comprendre l'efficacité des systèmes de guérison, en particulier ceux dont le conservatisme ou l'anti-intellectualisme immunisent contre le dépassement de leurs théories et la reconnaissance de leurs effets, tous leurs effets. De tels mécanismes sont même

---

<sup>389</sup> L'adage est de la célèbre fable *Le Grillon* de Florian.

impliqués dans la psychiatrie et l'efficacité pharmacologique, ce que Philippe Pignarre, après Michel Foucault, a identifié et appelé la « fabrique du regard » :

Il faut admettre qu'un regard n'est jamais pur, mais doit être armé pour *voir* certaines choses et *ne pas en voir* d'autres. Voilà une position qui ne peut que choquer notre sens de la « réalité ». La réalité n'est-elle pas le sol stable, ce qui justement ne change pas selon la manière dont on la regarde ?<sup>390</sup>

La consistance de la réalité physique et sociale, on l'évoquait plus haut, dépend du cadre de référence qu'on adopte. L'efficacité d'un système de guérison a peu à voir avec la vérité de celui-ci. Elle dépend avant tout de la manière dont ce système auto-définit sa finalité et les moyens de l'atteindre. Art de la dissimulation, la rhétorique est toujours présente dans cette définition pour faire voir ceci et non cela. La capacité d'un système à produire le « bonheur » dépend des œillères qu'il offre à ses usagers pour se rendre du point A au point B. Les œillères efficaces sont simplement bien ajustées. Elles permettent au cavalier de faire avancer sa monture droit vers l'horizon, sans peur, donc sans voir sur les côtés les choses qui la tétaniseraient, tout en protégeant ses yeux des coups de fouet censés stimuler sa volonté.

Parler d'« œillères » est évidemment un autre dérivé de la métaphore oculaire, qui a ses limites, et je ne veux pas me rendre coupable d'effets de sens idéologique. En pratique, les choses ne sont pas simples et tranchées. À force de côtoyer mes répondants et de méditer moi-même, il fut par exemple des moments où je ne pouvais plus distinguer mon horizon de mes œillères ; où je ne voyais plus ce qui, entre sociologie et méditation, éclairait ou obscurcissait le plus ma vue et me procurait le plus d'emprise sur ma réalité. Il y eut à l'inverse des moments, en discutant avec des méditants – quelques-uns, pas tous – où je sentis que leurs œillères et les coups de fouet qu'ils s'administraient les conduisaient moins au mieux-être promis et escompté qu'à une confusion et à une souffrance tangibles. Dans pareilles circonstances, je me suis interrogé. Devais-je intervenir envers ceux et celles pour qui la technique pratiquée apportait, dans la balance de leur guérison, un lot de (doubles) contraintes et d'insatisfactions supérieur aux promesses de bonheur ? Étais-je autorisé à les

---

<sup>390</sup> Italique original. P. Pignarre. « Les Antidépresseurs nous fabriquent-ils un nouveau psychisme ? » in S. Mancini (éd.) *La Fabrication du psychisme. Pratiques rituelles au carrefour des sciences humaines et des sciences de la vie*, Paris, La Découverte, 2006, p. 241-259.

introduire à d'autres points de vue sur la réalité ? À leur proposer un méta-recadrage de leur regard, à la lumière de ma propre expérience de chercheur et de méditant ?

Assurément, celui qui modifie les convictions de ses informateurs sans leur consentement, et de la sorte « profane » l'intimité de ceux qu'il prétend vouloir comprendre, commet au sens étymologique du terme un « sacrilège », surtout envers ceux pour qui le « sacré », même s'ils ne l'appellent pas ainsi, joue un rôle vital et structurant. Par contre, ne pas intervenir représente aussi un choix qui n'est pas passif. Il s'agit d'une action porteuse de conséquences pratiques et qui, là encore, ne peut avoir la prétention d'être neutre. La mesure dans laquelle le chercheur doit dans un tel contexte rester « neutre » est une question éthique délicate. En ce qui me concerne, je n'ai jamais osé m'interposer entre mes répondants et leur propre conscience, surtout lorsque leur application du système de Goenka semblait les combler et se faisait sans pâtir des doubles contraintes qu'il comporte. Mais il ne faut pas infantiliser les acteurs. Une enquête est une rencontre et dans des situations de doute ou de détresse, chaque fois les concernés sont venus vers moi pour se confier ou me demander conseil. Mélina m'a par exemple raconté comment, après une période de crise, elle a choisi de méditer à sa manière, en pratiquant le détachement avec « détachement » :

Je me sentais plus calme au début, et même davantage *éclairée* que la majorité des gens. J'aimais ça. Mais par la suite, je me suis sentie perdre le goût à tout ce que je faisais, et le sens de ce que je suis et de ce que je fais dans la vie. Je me suis repliée et isolée. Un jour des amis m'ont aidée à *voir clair*. Je m'étais aliénée en pratiquant cette technique. Je m'en suis détachée pendant des mois, suite à une crise de panique au cours d'une nuit où j'ai eu l'impression de m'être faite laver le cerveau. J'ai ensuite recommencé à méditer, tranquillement, en prenant ce que je voulais de la technique.

Un jour, alors qu'il traversait une importante remise en question, Christophe m'a pour sa part écrit pour savoir où en était rendue ma recherche et quelles étaient mes hypothèses de travail. Je lui envoyé ma table des matières et la lui ai expliquée point par point<sup>391</sup>. J'en ai profité pour avoir son avis et bénéficier ainsi, de la part d'un individu directement concerné, d'une contre-épreuve de mon analyse théorique. Je lui ai même soumis la présente idée d'une « guérison de soi entre transparence et opacité ». Dans son courriel, il me répondit : « Je

<sup>391</sup> Cette table des matières était à ce stade un plan préliminaire, mais assez fidèle à celle qu'on peut consulter plus haut (cf. p. v-vii).

viens de lire ton message. Ça résonne avec les questionnements qui me trottent dans la tête depuis trop longtemps. Merci de m'avoir expliqué tout ça. Ça met au clair pas mal de choses que je vis, mais que je n'avais jamais vues auparavant ».

L'enquête ethnographique n'est pas passive. En faisant parler ses informateurs de leur souffrance, en les invitant à faire leur autobiographie, en donnant un espace pour *réfléchir* à leur situation et du coup l'*infléchir*, elle aussi permet le recadrage et la clarification de leur réalité. Cette discussion avec Christophe s'est poursuivie longtemps par la suite. D'ailleurs, sans sa camaraderie inespérée, sa lecture critique de mes manuscrits et sa capacité désintéressée à mettre en perspective, et en doute, tant mon point de vue sociologique que sa propre pratique méditative, l'étude aurait perdu en nuance, en profondeur et en humanité.

Des échanges de cette qualité eurent lieu avec une douzaine de méditants. Le dernier, mais non le moindre, survint un jour où je revenais de l'université à vélo. Absorbé dans mes pensées, j'imaginai le contenu de cette section, lorsque j'aperçus Éveline, une des toutes premières personnes à m'avoir parlé de Vipassana. Quel hasard ! Je ne l'avais pas revue depuis deux ans. Elle marchait seule sur le trottoir. Elle se rendait à une séance de yoga qu'elle laissa tomber pour une conversation improvisée. Elle allait bien. Elle était de retour aux études. Elle avait un nouveau copain. Elle cherchait toujours sa place sur le marché du travail. Son amoureux, me dit-elle, venait justement de lui offrir un livre pour l'aider à réorienter sa carrière. Elle m'apprit que suite à son premier dix jours, deux ans plus tôt, qui fut sur le coup une révélation, elle n'avait pourtant médité qu'un temps et avait fini par cesser complètement, optant plutôt pour le yoga et d'autres ateliers de croissance. Elle avait du mal à s'expliquer pourquoi elle ne méditait plus. Elle n'y avait pas repensé. Son sentiment envers Vipassana était resté ambiguë, entre amour et amertume. Assis sur un banc de parc, nous avons discuté une heure, question de recadrer tout ça. Je lui ai parlé de ma vie, de ma recherche et de quelques idées échangées avec Christophe, dont l'idée d'une dialectique sans fin entre l'opacification et la désopacification du regard. Cette discussion fut marquante, tant pour Éveline que pour moi, tout autant qu'elle fut imprévue. J'en pris la mesure le lendemain matin, lorsqu'elle m'écrivit ce courriel :



Bruno, pour faire suite à la discussion d'hier soir, vois ce que je viens de lire dans le livre dont je t'ai parlé, quelle incroyable coïncidence : « Ce que nous voyons et ce que nous faisons est limité par ce que nous oublions de remarquer. Et parce que nous ne remarquons pas que nous oublions de le remarquer, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour changer, jusqu'à ce que nous remarquions comment le fait de ne pas remarquer donne forme à nos pensées et à nos actes ». Citation de Ronald D. Laing tirée de « Découvrir un sens à son travail » de Alex Pattakos (Éditions de l'homme, p. 16) Pardonne-moi ma méthodologie non universitaire et donne-m'en des nouvelles !

Popularisée en psychothérapie, cette maxime vient en fait de Daniel Goleman, qui s'est inspiré de la thèse de Laing sur les *Nœuds* de l'interaction, dans laquelle le manque de transparence communicationnelle est source de conflits interpersonnels et intrapsychiques<sup>392</sup>. Goleman n'a fait que paraphraser le père de l'antipsychiatrie pour introduire son ouvrage sur les « mensonges nécessaires » (*vital lies*) auxquels tout un chacun a recours à titre de mécanismes d'« auto-aveuglement » (*self-deception*) pour protéger sa sécurité ontologique menacée dans différentes situations<sup>393</sup>. La tradition de Goenka n'échappe pas à de tels mécanismes. Mais les méditants sont des mécaniciens hors pair. Ils savent eux-mêmes trouver des « outils » pour réparer leurs lunettes, ajuster leurs œillères et revoir leur point de vue sur la réalité. Ces échanges avec Mélina, Christophe et Éveline illustrent encore une fois la grande réflexivité qu'on observe chez des gens qui sont mes contemporains avant d'être des « méditants », et pour qui Vipassana est rarement le référent unique de leur identité.

La connaissance de soi est une chose parcellaire et intermittente. Dans la magie et les autres arts de la scène, comme dans le champ thérapeutique et la vie courante, savoir des choses et ne pas en savoir d'autres est le plus grand opérateur d'efficacité. Les acteurs assument les raisons sur la base desquelles ils agissent et tiennent leurs actions pour efficaces tant et aussi longtemps que quelque chose ne vient pas les invalider et les bloquer, à la manière du grain de sable dans l'engrenage. La foi guérit jusqu'à ce que survienne le doute. Pour le meilleur ou pour le pire, tout fonctionne à merveille tant qu'on ne se rend pas compte du contraire.

Le soi de l'individu contemporain est précaire. Il fonctionne moins à force de souillures accumulées, qu'il suffirait de vidanger de manière définitive, qu'à l'image de

<sup>392</sup> R. D. Laing. 1971. *Nœuds*, Paris, Stock.

<sup>393</sup> D. Goleman. 1985. *Vital Lies, Simple Truths. The Psychology of Self-Deception*, New York, Simon and Schuster, p. 7.

l'histoire de la connaissance scientifique, procédant par révolutions successives<sup>394</sup>. L'individuation contemporaine est peut-être mieux rendue par l'image du phœnix, symbole de la métamorphose, qui renaît cycliquement de ses cendres après s'être laissé consumer sous l'effet de sa propre chaleur. Lorsque le doute s'introduit chez celui qui croyait avoir stabilisé son identité et élucidé ce pourquoi il souffre, son monde vacille. La clarté si claire d'hier s'estompe et devient soudain une obscurité à dissiper. Le protagoniste repart en quête de clarté. Il finit par adopter une autre perspective de pensée en adéquation avec son histoire et sa situation actuelle, là encore jusqu'à preuve du contraire. Chaque recadrage de la pensée d'un individu ne dure que jusqu'à un nouvel éveil, un nouvel *insight*, un nouvel *eurêka*. Les recadrages successifs deviennent alors des chapitres de son identité et sont interprétés comme les différentes étapes de l'« évolution de sa conscience », de sa « quête de sens », de sa « croissance personnelle » ou de son « processus de guérison », pour reprendre le vocabulaire de la spiritualité contemporaine. Guérir n'est en effet possible que si l'individu parvient à articuler son identité, sous forme d'autobiographique, à sa conception du monde. La pensée et l'identité sont en fait des structures psychiques complémentaires de la personnalité : l'une, argumentative, veille sur la cohérence de l'image de soi ; l'autre, narrative, sur la chronologie de sa genèse et de sa transformation continue. Inextricables, explique Tobie Nathan, elles sont au centre de toute guérison :

Ce que l'on désigne par « identité » est en fait « construit » par la pensée. Cette permanente fabrication est rendue nécessaire par l'obligation d'adéquation entre une histoire personnelle et un récit sur soi-même. L'identité n'est pas un donné définitif, mais une sorte de halo – de *rumeur*, devrait-on dire – constamment remise sur le métier, peut-être même tous les jours ou, plus précisément, tous les matins, au sortir des rêves. L'adéquation entre la pensée et le récit sur soi-même, cette adéquation qui s'appuie sur l'implicite « je suis cela », ce quelque chose que l'on pourrait désigner comme la nécessaire construction de l'identité, est l'élément le plus puissant du processus thérapeutique<sup>395</sup>.

La *nécessaire construction de l'identité* s'applique ainsi à n'importe quel membre de n'importe quel groupe à n'importe quelle époque. Cette nécessité est une exigence de

<sup>394</sup> T. S. Kuhn. 1970 (1962). *La Structure des révolutions scientifiques*, Paris, Flammarion.

<sup>395</sup> T. Nathan. *Nous ne sommes pas seuls au monde*, op. cit., p. 278.

consonance entre le soi et le monde. Elle existait et existe encore dans les mondes traditionnels. Elle s'est accentuée dans la modernité, au fur et à mesure que les gens sont délestés des institutions traditionnelles et doivent chercher seuls un équilibre entre bien-être psychologique et normalité sociale. Pour l'individu de la modernité avancée, soumis comme dit Giddens au projet réflexif du soi, cette nécessité est devenue un impératif moral explicite se manifestant sous des slogans divers : « se prendre en charge », « se retrouver », « se réaliser », « se reconnecter », « être autonome », « mieux se connaître », « travailler sur soi »<sup>396</sup>. L'individuation s'institutionnalise et ce qu'on appelle le « soi » a acquis un statut sans précédent. Suivant le modèle de l'ajustement thérapeutique, il est l'objet de processus de plus en plus rationnels, techniques, pédagogiques, médicaux<sup>397</sup>. Il est des méditants qui ont conscience de l'enjeu, bien qu'ils ne sachent pas toujours pourquoi ni comment l'exprimer :

Ce n'est pas tant Vipassana que tout ce qui permet d'entrer en contact avec soi-même qui prend de l'expansion aujourd'hui. En fait, je ne comprends pas comment dans le passé on pouvait vivre sans être en contact avec soi-même. En fait, pour être franc, je ne sais même pas comment c'était avant. Peut-être aussi qu'on était en contact avec soi-même ? Peut-être d'une manière différente ? Je ne sais pas.

Simon ne voit pas que le « contact avec soi-même » est une autre métaphore issue du monde des télécommunications et une formulation ultra réflexive qui n'a pas toujours été. Il ne voit pas non plus que c'est dans le contexte d'incertitude et de responsabilisation de la modernité que soudain ce « contact » avec soi semble si nécessaire. Il conserve en revanche une lucide intuition de la contingence historique de la rationalisation du rapport à l'identité. Les méditants ne sont pas stupides, comme certains critiques de Goenka le laissent entendre. Harmanjit Singh affirme par exemple que disciples et pratiquants « sont très paisibles mais ont une faible compréhension d'eux-mêmes (*of their own selves*) en dehors de ce que Vipassana enseigne »<sup>398</sup>. » Je ne suis pas d'accord avec cette généralisation. Il est vrai qu'on trouve, à droite des habiles bricoleurs, ceux chez qui Vipassana est la référence exclusive, mais une telle affirmation gomme trois choses essentielles. Primo, Singh laisse planer l'idée

<sup>396</sup> B. De Backer, T. Moulaert et N. Marquis (dir.). 2007. « Le travail sur soi », *La revue nouvelle*, no. 10, p. 24-74.

<sup>397</sup> J. Imber (dir.) 2004. *Therapeutic Culture*, New Brunswick (New Jersey), Transaction Publisher.

<sup>398</sup> *Loc. cit.*, p. 26.

qu'il y aurait un soi véritable à connaître. Les méditants ne *sont* pas. Enfants de la modernité, ils *deviennent*. Secundo, Singh assume que les plus orthodoxes sont « paisibles », alors qu'ils sont tourmentés, raison pour laquelle ils cherchent la paix et la clarté. Tertio, Singh a tort de dire que la « compréhension » qu'ils ont de leur identité est « faible en dehors de Vipassana ». Cette compréhension, leur identité et Vipassana sont simplement une seule et même chose.

À des niveaux d'opacité variables, tous ne voient ni totalement pourquoi ils sont tourmentés ni comment ils en sont venus à juger Vipassana nécessaire. Non par manque d'intelligence, mais par manque de perspective. Si le refoulé inconscient est « profond », l'opacité cognitive est « vaste ». Parmi les points aveugles du système de Goenka que j'ai tenté de mettre en lumière, le plus considérable me semble son attitude ambivalente face à la modernité, plus précisément son double mouvement de refus et de ratification de l'injonction individualiste du travail sur soi. Comme toutes les réinterprétations occidentales du bouddhisme, la méditation Vipassana se plie « à reculons » à la modernité et tourne l'injonction en paradoxe : *deviens, sois toi, sois heureux, guéris-toi toi-même d'un ego toujours trop insatisfait, qui en vérité n'existe pas*. La technique de Goenka est tout autant le mal que le remède. Elle peut produire et entretenir autant de clarté que d'obscurité.

Poussons jusqu'au bout la métaphore médicale de Goenka. Dans le contexte historique actuel de l'adaptation de soi à tout prix, la méditation Vipassana a simplement le potentiel à double tranchant de toute médication prise à forte dose : soigner l'individu ou le rendre fou. Un poison peut servir de remède comme un remède empoisonner. N'importe quel médecin sait tout cela. De la médecine, comme de la métaphore et de la méditation : *uti, non abuti*. Le vrai médecin sait aussi qu'aucun médicament n'est universel, tout comme il ne faut jamais administrer un médicament périmé, dont le temps aurait pu altérer les composantes. À moins, bien sûr, qu'on soit persuadé du contraire. Comment peut-il y avoir quelque chose de mal à prescrire un remède qui aurait été conservé intact depuis 2500 ans ? Goenka n'en voit aucun.

### 5.2.5 Une rhétorique de l'authenticité

Un mot enfin sur un dernier procédé de légitimation de Goenka, qui consiste à insister sur l'authenticité de sa tradition grâce à deux arguments : celui de l'ancienneté et celui de la pureté. Le premier postule que l'ancienneté de Vipassana et la persistance de sa pratique au

fil des âges sont des gages de son efficacité et de son bien fondé<sup>399</sup>. L'autre argument postule que Goenka est l'héritier en droite ligne du Bouddha, dont l'enseignement aurait été conservé en Birmanie dans sa « pureté originelle » (*pristine purity*). Cet argument est un mythe. Dans n'importe quelle tradition, une transmission orale n'est jamais linéaire et unidirectionnelle. Elle se fait par arborescences, de maîtres à disciples, par chaînes de témoignages multiples et croisées, et à coup d'interprétations successives. Le chapitre 2 montrait combien il existe d'écoles de méditation Vipassana différentes. Cela n'empêche pas l'enseignement d'U Ba Khin d'être issu du Theravada, qui signifie « la tradition des anciens » et qu'on estime être la meilleure approximation de la doctrine initiale du Bouddha. Le Theravada ne demeure pourtant qu'une des sectes du bouddhisme ancien. Son Canon a été écrit quatre siècles après la mort de l'Éveillé et on ne peut en vérifier l'authenticité<sup>400</sup>. Certains partisans prétendent que des sources textuelles anciennes confirment l'existence en Chine, avant l'ère chrétienne, d'une méthode contemplative similaire à celle que Goenka apprit d'U Ba Khin<sup>401</sup>. Or rien n'indique qu'elle soit la pratique primordiale du Bouddha, encore moins que celui-ci l'ait enseignée dans des retraites silencieuses et intensives de dix jours durant lesquelles la discussion et l'intellectualisation de la doctrine auraient été mises de côté.

La rhétorique de l'authenticité est l'acte de foi qui fonde la tradition Goenka. Les arguments qu'elle offre sont satisfaisants pour les héritiers d'un imaginaire façonné par les réinterprétations que les penseurs occidentaux ont faites du bouddhisme, depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, pour l'adapter à leur propre image et faciliter sa réception. Sous des habits familiers, acceptables et sans cesse renouvelés, le bouddhisme continue à fournir les précieuses ressources dont toute tradition religieuse dispose pour affronter les problèmes existentiels, en tout premier lieu celui, effectivement universel, de la souffrance :

---

<sup>399</sup> Si on tient pour vraie la proposition majeure de cet argument, voulant que l'ancienneté d'une pratique soit la preuve de son caractère louable et efficace, on serait forcé de considérer comme telles toutes les pratiques anciennes. Le vol et la guerre sont pratiqués depuis l'époque des premiers hominidés. Beaucoup plus vieilles que la méditation Vipassana, est-ce à dire que ces pratiques sont efficaces et désirables ? Ces questions n'ont aucun sens. L'ancienneté d'une pratique ne prescrit et ne dit rien à son sujet, sinon que, pour un ensemble de raisons, elle est parvenue à se reproduire dans le temps. En panne de *mythos*, Goenka essaie en vain de résoudre des problèmes éthiques à l'aide du *logos*.

<sup>400</sup> M. Boisvert, « Le bouddhisme » in M. Boisvert (dir.) 2002. *Un monde de religions*, tome 1 : « Les religions de l'Inde », Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, p.73.

<sup>401</sup> Ven. Anālayo. 2006. « The Ancient Roots of the U Ba Khin *Vipassanā* Meditation », *Journal of the Centre of Buddhist Studies of Sri Lanka (JCBSSL)*, vol. 4, p. 259-269.

En reposant, au cœur même de la modernité, des questions qui semblaient appartenir au monde révolu de la tradition, et en parvenant même à les ajuster à la démarche moderne, individualiste, scientifique et pragmatique, le bouddhisme réussit un tour de force, quels que puissent être par ailleurs les syncrétismes individuels et les malentendus culturels qu'il engendre<sup>402</sup>.

La cohabitation dans la tradition de Goenka de rhétoriques modernistes et d'une rhétorique traditionnaliste, misant sur la pureté de l'enseignement, est une contradiction dans les termes et la plus flagrante preuve de son impureté. Dans une allocution récente sur l'avenir du Theravada en Occident, la moniale birmane Thynn Thynn définit l'enjeu auquel fait face le mouvement Vipassana, qu'elle pointe au passage : « En ce jour et cet âge, comment faire fructifier les anciens enseignements en Occident, dans une culture étrangère, tout en maintenant les idées bouddhiques originales, sans les diluer, est un défi immense<sup>403</sup> ». Défi immense de traduction et, exemple à l'appui, peu réalisable étant donné les problèmes d'incommensurabilité linguistique et culturel normaux. Mais qu'importent au fond le problème de l'authenticité, les malentendus culturels et les syncrétismes peu orthodoxes des méditants si cela leur facilite la négociation d'un nouveau cadre de référence ? Pour qu'un processus rhétorique et thérapeutique soit réussi, l'important n'est pas que les arguments en jeu soient vrais, cohérents ou correctement endossés par ceux qui en sont l'objet. Confusion, paralogismes et paradoxes, a-t-on vu, ont leur rôle à jouer. L'unique chose qui importe est de détourner le regard des procédés rhétoriques et de leurs contradictions logiques, pour construire une réalité qui paraîtra ne jamais avoir été construite et veiller à ce que les concernés soient parfaitement « convaincus de ne pas avoir été convaincus<sup>404</sup> ». La conviction de non-persuasion, certitude des certitudes, et le sentiment de « clarté » qui l'accompagne, tant qu'ils dureront, chapeauteront leur guérison.

<sup>402</sup> F. Lenoir. 1999. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Paris, Fayard, p. 348.

<sup>403</sup> T. Thynn. 2007. *Theravada Buddhism in the West. Focusing on America and Canada*, verbatim d'une communication présenté à Edmonton, à l'occasion de l'anniversaire du Bouddha, samedi le 17 mai, p. 6 : « *How to bring the ancient teachings to bear in this day and age in the West within an alien culture and yet maintaining the original Buddhist thoughts without diluting the message is an enormous challenge* ».

<sup>404</sup> B. Latour et S. Woolgar, *op. cit.*, p. 256.



#### 5.4 Conclusion : l'efficacité invoquée ou l'efficacité d'une invocation ?

Ce qui précède signifie-t-il que Vipassana n'ait pas d'efficacité technique « réelle » ? Que celle qu'on invoque soit illusoire ? Que les états et les sensations expérimentés en méditation ne soient que des appâts pour recruter des adeptes et leur faire croire une théorie qui ne joue elle aussi qu'un rôle de leurre ? Qu'en purifiant leur ego ils soient simplement dupes d'une illusion « égoïque » plus subtile, celle de l'attachement à une nouvelle identité sociale et à d'autres conséquences laissées pour compte ? Que méditer ne permette pas de cultiver l'équanimité, de prendre conscience d'affects refoulés, ainsi que de prévenir des conflits et des maux psychosomatiques ? L'enquête menée me conduit à répondre par la négative. Il n'y a aucune ambiguïté à ce sujet. L'efficacité implicite de la pratique méditative n'exclut pas celle qu'invoquent les acteurs. La présence dans un système thérapeutique d'une efficacité de nature *symbolique* n'implique jamais qu'aucune efficacité *technique* ne soit présente ou que la théorie proposée soit fausse. C'est d'ailleurs ce qui complexifie l'analyse :

Il y a de l'efficacité symbolique dès qu'un système thérapeutique permet une gestion raisonnée et partagée de la maladie, du malheur et de l'infortune, conformément aux conceptions qui y prévalent, afin d'assurer avant tout la permanence et la cohésion du groupe en dépit du malheur qui frappe l'un d'entre eux. Qu'il y ait guérison ou non du malade en cause, au fond l'anthropologue l'ignore dans la mesure où fondamentalement ce n'est pas là son objet et que ses instruments ne lui permettent pas de se prononcer sur cette question. Ce qui ne veut pas dire, loin s'en faut, que la notion d'efficacité « symbolique » récusé l'efficacité « réelle », mais cela veut plutôt dire que ces deux notions sont distinctes et ne se recouvrent pas nécessairement<sup>405</sup>.

Le bien-être dont tous témoignent ne peut pas être imputé en bloc au processus de persuasion et à son effet placebo, des phénomènes qui se rencontrent ailleurs, y compris dans le cabinet du médecin. La question de l'efficacité doit se traiter au cas par cas. Tout dépend de ce qui se passe chez chaque personne. Chez un disciple, les modalités thérapeutiques implicites décrites plus haut sont maximales. À l'inverse, chez un sympathisant qui médite avec scepticisme, leur présence est à peu près nulle et son bien-être attribuable aux seuls effets de

---

<sup>405</sup> R. Rechtman. 2000. « De l'efficacité thérapeutique et "symbolique" de la structure », *Évolution psychiatrique*, vol. 65, no. 3, p. 514. Pour un exemple concret de cohabitation entre efficacités symbolique et technique, voir O. Sévigny. « L'Efficacité technique et l'efficacité symbolique. La perspective des homéopathes », *Anthropologie et sociétés*, 1999, vol. 23, no. 2, p. 41-60.



nature psycho-physiologique de la pleine conscience équanime. Tel que discuté en début d'étude, nombreux sont les travaux psychologiques qui démontreraient la réalité et la variété des effets de cette nature<sup>406</sup>. Mais par quoi de telles publications sont-elles motivées ? Quelle est au juste leur fonction sociale ? Pourquoi étudier l'efficacité méditative si celle-ci est déjà éprouvée depuis des siècles, comme ces publications le soulignent souvent d'entrée de jeu pour appuyer leurs hypothèses ? Les scientifiques sont souvent charmés par l'argument de l'ancienneté, des vulgarisateurs allant jusqu'à dire que Vipassana est « pratiquée en Orient depuis plus de 5000 ans<sup>407</sup> ». Savante ou populaire, la littérature psychologique n'est ni désintéressée, ni passive, ni exempte de biais théoriques. Voyons des exemples.

Que dire d'abord des chercheurs qui, à partir de la littérature existante – c'est-à-dire de milliers de témoignages et d'autant de données neuro-psycho-physiologiques – en viennent sans grande explication à déduire l'efficacité thérapeutique de la technique de Goenka, de même que sa nécessité politique ?

Vipassana est de plus en plus reconnu et utilisé à titre de moyen pour améliorer le bien-être humain. Les expérimentations durant des cours pour écoliers, pour toxicomanes, pour prisonniers et pour chefs d'entreprises soulignent tous l'idée que les changements sociétaux doivent commencer par l'individu. L'individu est la clef<sup>408</sup>.

L'individualisme démontré expérimentalement ? Nous ne sommes déjà plus en psychologie, mais en un lieu flou entre religion et fiction scientifique. Nul ne peut prouver une proposition normative à partir de constats de faits. On ne prouve pas l'existence de Dieu en laboratoire. Ce type de biais ne se rencontre pas que chez les psychologues. Reprise quasi intégrale des discours de Goenka et de sa conception apolitique du changement, la thèse de Kory Goldberg propose la même apologie de l'efficacité méditative : « Ainsi, la base d'une société saine est

<sup>406</sup> Sur la littérature psychologique, voir la section 2.3.3.

<sup>407</sup> P. Gravel. 2008. « Faut-il croire pour méditer ? », *Le Devoir*, édition du 12 et du 13 janvier, p. A.1.

<sup>408</sup> T. Willburger. 2003. « Inner Peace for a Better World – Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka », (« Selected Summaries of the SMMR-Conference, Cologne 2004 »), *Journal for Meditation and Meditation Research*, vol. 3, p. 98 : « Vipassana is increasingly recognized and used as a means for improving human welfare. Experiments with courses for school children, drug addicts, prisoners, and executives all underscore the point that societal changes must start with the individual; the individual is the key. »

un individu sain », conclut-il<sup>409</sup>. De tels propos trahissent les valeurs et les croyances des chercheurs partisans, qui valident impunément leur doxa sous couvert d'académicité.

Il existe des études plus sérieuses sur les effets curatifs et psycho-physiologiques de la méditation. Une revue de la littérature sur le sujet a par exemple été proposée par Dean H. Shapiro et David Giber. Leur conclusion est que l'évaluation clinique de ces effets doit à l'avenir reposer sur des devis plus stricts : a) qui distinguent mieux les variables dépendantes et indépendantes ; b) qui contrôlent davantage les attentes subjectives des méditants et donc l'effet placebo ; c) qui définissent plus clairement la méditation, en la conceptualisant ou bien comme une autorégulation psychosomatique, ou bien comme un état modifié de conscience<sup>410</sup>. Matthew Bagger met toutefois en garde contre une telle rigueur scientifique et le danger d'un intérêt trop poussé envers les états modifiés de conscience :

Les états modifiés de conscience, en eux-mêmes, ne dévoilent pas le sens de l'expérience mystique. La signification de cette expérience vient plutôt des manœuvres langagières et épistémiques des mystiques devant leurs états modifiés de conscience. Pour le spécialiste des religions, se focaliser d'emblée sur la phénoménologie en première personne des qualia des états modifiés de conscience ou sur la neuroscience détourne l'attention de telles manœuvres langagières et épistémiques. Bien sûr, il a beaucoup à apprendre des recherches récentes sur la conscience, surtout sur la physiologie de la pratique méditative, incluant les effets de la posture et du contrôle de la respiration sur l'activité cérébrale. Il ne doit toutefois pas négliger la posture du mystique dans l'espace de la rationalité par fascination pour les effets physiologiques et phénoménologiques de sa posture corporelle dans l'espace physique<sup>411</sup>.

<sup>409</sup> K. Goldberg, *op. cit.*, p. 88 : « Thus, the basis of a healthy society is a healthy individual »

<sup>410</sup> D. H. Shapiro et D. Giber. 1977. « Meditation and psychotherapeutic effects: Self-regulation and altered state of consciousness » in D. H. Shapiro et R. N. Walsh (eds.) *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, New York, Aldine, p. 68. Sur la méditation Vipassana comme état modifié de conscience, voir aussi la discussion de G. Lapassade. 1987. *Les États modifiés de conscience*, Paris, PUF.

<sup>411</sup> M. C. Bagger. 2008. « Anti-Representationalism and Mystical Empiricism », *Method and Theory in the Study of Religion*, vol. 20, p. 306 : « Altered states of consciousness, in themselves, do not disclose the significance of mystical experience. Rather, the significance of mystical experience derives from the linguistic and epistemic moves mystics make with respect to altered states consciousness. For the scholar of religion to focus in the first instance on the first person phenomenology of the qualia of altered states or the neuroscience pertinent to altered states diverts attention from the mystic's linguistic and epistemic moves. The recent research on consciousness has much of interest to teach the scholar of religion, not least of which the physiology of meditative practice, including the effects of posture and breath control on brain activity. The scholar of religion must not, however, neglect the mystic's posture in the space of reasons out of fascination with the physiological or phenomenological effects of the mystic's bodily posture in physical space. »

Se focaliser sur les états mystiques et leurs corrélats biologiques détourne l'attention des jeux de langage qui, invisibles, animent l'âme des méditants et sont des facteurs explicatifs tout aussi importants. Un état modifié de conscience n'est pas une expérience directe. Sa signification dépend de règles logiques et affectives dictées par la culture, tel que l'explique Claude Lévi-Strauss dans son analyse de l'utilisation des champignons hallucinogènes :

Dans des sociétés qui, à la différence des nôtres, institutionnalisent les hallucinogènes, on peut s'attendre à ce qu'ils engendrent, non pas un type déterminé de délire qui serait inscrit dans leur nature physico-chimique, mais celui escompté par le groupe pour des raisons conscientes ou inconscientes, et qui diffère pour chacun. Les hallucinogènes ne recèlent pas un message naturel dont la notion même apparaît contradictoire ; ce sont des déclencheurs et des amplificateurs d'un discours latent que chaque culture tient en réserve, et dont les drogues ne permettent et ne facilitent que l'élaboration<sup>412</sup>.

Aujourd'hui encore, la méditation est l'ancrage du discours bouddhique, tout en devenant, paradoxalement, le catalyseur du discours latent de l'individualisme. Les états de conscience ne se manifestent pas *ex nihilo*. Un danger, en psychologie, est de les décontextualiser et d'oublier que leur utilisation varie en fonction des transformations qui frappent une société et qui se répercutent sur ses groupes et ses membres, sous formes d'épreuves structurelles qui les forcent à recourir aux moyens dont ils disposent pour les contenir et les expliquer<sup>413</sup>.

Que dire plus particulièrement des explications psychologiques de l'efficacité de la technique de Goenka ? Michael Kahn envisage son efficacité à partir de l'approche de Wilhelm Reich<sup>414</sup>. Les *sankhāra* seraient comparables à ce que Reich appelle « l'armure caractérielle », à laquelle s'attaque la psychobiologie, tandis que l'expérience infra-cellulaire de *bangha*, que Kahn explique en se référant au *Tao de la physique*, serait équivalente à la libération de l'énergie « orgonique, » dont parle le psychanalyste autrichien. Chris Arning propose pour sa part un modèle sémiotique de l'efficacité de la technique de Goenka, mais on peut douter du rapprochement qu'il fait entre le nirvana, la purification des *sankhāra*, les

<sup>412</sup> C. Lévi-Strauss. 1973. « Les Champignons dans la culture », *Anthropologie structurale II*, Paris, Plon, p. 273-274.

<sup>413</sup> E. Bourguignon (dir.). 1973 *Religion, Altered States of Consciousness and Social Change*, Columbus, Ohio State University Press. Voir aussi C. Ward (dir.). 1989. *Altered States of Consciousness and Mental Health: A Cross-Cultural Perspective*, Newbury park / London / New Delhi, Sage Publications.

<sup>414</sup> M. Kahn. 1985. « Vipassana Meditation and the Psychobiology of Wilhelm Reich », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 25, no. 3, p. 117-128.

concepts de Peirce et le progrès de l'informatique<sup>415</sup>. La conceptualisation la plus rigoureuse est sans doute celle de Michael S. Drummond, qui propose le système d'Eugene Gendlin pour penser l'efficacité du « balayage corporel » enseigné par Goenka<sup>416</sup>. L'analyse de Drummond permet de mieux comprendre le rapport interprétatif et cathartique complexe qu'un méditant Vipassana établit avec son corps et ses somatisations. Or, comme celles de Khan et d'Arning, l'explication de Drummond, bien que plus rigoureuse, est partielle et partiale. Ces trois auteurs n'hésitent pas à se référer à la doctrine Theravada, mais ne s'interrogent pas sur l'organisation, le rite initiatique, la Metta et les subtilités doctrinales des quatorze heures de discours de Goenka auxquels les initiés sont réexposés à chaque retraite. Leurs propos n'expliquent pas le comportement d'individus réels et différenciés ; ils essaient d'expliquer l'explication générale de la tradition, prise pour argent comptant et autorité compétente en la matière. En prenant le modèle explicatif de la tradition comme modèle autorisé pour expliquer la pratique de la méditation, ils confondent les niveaux *émique* et *étique* de la compréhension, deux registres épistémologiques différents<sup>417</sup>. Encore une fois, mon intention n'est pas de démontrer la « fausseté » du modèle explicatif de la tradition. Je montre que celui-ci est incompetent pour expliquer de manière intégrale la psychologie de chaque méditant singulier dans sa relation à Vipassana. En évacuant par exemple le contexte d'apprentissage, pour ne parler que d'un seul élément, les publications mentionnées donnent l'impression que Vipassana survient spontanément dans la vie d'une personne, comme l'enfant naissant d'un chou. Comprenons : leurs auteurs sont des adeptes qui invoquent eux aussi l'efficacité de leur pratique, en l'interprétant selon leurs propres schèmes de pensée savants. Or, ils oublient trois choses fondamentales, pourtant connues de la psychologie : que ce sont là leurs *rationalisations*, tant au sens wébérien qu'au sens freudien du terme ; que ces dernières ne sont pas si différentes de celles des autres méditants ; et que la parole du maître existe, est introjectée par l'adepte, exerce d'une psyché à l'autre une influence

<sup>415</sup> C. Arning. 2009. « Into the realm of zeroness: Peirce's categories and Vipassana meditation », *Semiotica*, no. 176, p. 95-115.

<sup>416</sup> M. S. 2006. « Conceptualizing the Efficacy of Vipassanā Meditation as Taught by S. N. Goenka », *Journal of the UK Association of Buddhist Studies*, vol. 23, no. 1, p. 113-130.

<sup>417</sup> Voir à ce sujet l'article de J. E. Cort. 1990. « Models Of and For the Study of the Jains », *Method & Theory in the Study of Religion*, vol. 2, no. 1, p. 42-71.

psychologique variable et ne peut être passée sous silence. La même chose vaut pour les témoignages des adeptes plus ou moins agnostiques, publiés en psychologie populaire<sup>418</sup>.

Que méditer ait une incidence palpable est une chose : un fait. Que cette incidence soit désirable en est une autre : une valeur. Que Vipassana implique la manifestation d'agents invisibles est une troisième chose : une croyance. Quant au nirvana, tout dépend bien sûr de l'acception du concept et je laisse le lecteur se faire son opinion. Entre faits, valeurs et croyances, impossible de dire ce qui pèse le plus dans la guérison de chacun. C'est entre ces trois éléments, souvent confondus, que les études psychologiques font de graves méprises. Un flagrant exemple est l'article de R. K. Agrawal, professeur associé à l'*Institute of Management Technology*, et de Kiram Bedi, directrice du pénitencier de Tihar, situé à Delhi, le plus grand de l'Inde, où elle a introduit les retraites de Goenka de manière permanente. Les auteurs de l'article affirment que la « transformation identitaire » des initiés fait partie des « effets » de Vipassana, mais semblent oublier qu'ils publient leur argumentaire dans le *Journal of Human Values*<sup>419</sup>. Ici encore, impuissant pour fonder le monde, incapable de penser sa relativité culturelle, le discours religieux et moral montre sa modernité en étant reformaté sur le modèle de la science et de la technique, instances responsables de sa disqualification.

Dire que méditer est efficace est un truisme. Parler de « méditation » et d'« effets » est une convention langagière qui disjoint les termes d'une même équation. Il n'y a pas d'abord une action : méditer, et ensuite ses effets : régularisation de la respiration, atténuation du flux mental, généralisation de l'attention somatique, renforcement de l'équanimité et activation des processus biologiques sous-jacents. La génération de ces « effets » est l'action-même de méditer, comme la succession des pas du marcheur est celle de marcher. La volonté qui s'incarne n'est pas causale. Elle se manifeste, se cultive, se stabilise et finit par être. Pour évoluer et faire avancer les connaissances sur la méditation, les travaux des psychologues cités devraient s'inspirer des recherches complémentaires d'autres sciences humaines et des réflexions de certains philosophes. Je pense en particulier à François Julien, qui critique la

---

<sup>418</sup> Mis à part les synthèses de Godrèche et Glickman au sujet de la technique de Goenka, voir M.-F. Boule. 2006. « Vaincre la dépendance grâce à la frustration », *Revue de la Société Française de Gestalt*, vol. 2, no. 31, p. 9-15 ; S. Socquet-Juglard. 2006. « La méditation a changé ma vie », *Psychologies*, no. 258, p. 98-102 ; et M. Heurt. 2000. « La méditation m'a sauvée de la boulimie », *Psychologies*, no. 184, p. 46-49.

<sup>419</sup> R. K. Agrawal et K. Bedi. 2002. « Transforming the Self: Exploring Effects of Vipassana on Delhi Police Trainees », *Journal of Human Values*, vol. 8, no. 1, p. 45-56.

vision occidentale de l'efficacité et propose de refondre, à partir de la pensée chinoise, les idéalistes articulations théorie-pratique et cause-effet<sup>420</sup>. L'étude psychologique des religions souffre parfois d'un ethnocentrisme doublement aveugle. Aveugle à l'identité de sa culture scientifique occidentale. Aveugle à l'altérité des cultures qu'elle étudie avec les schèmes de sa rationalité. Dans sa version objectiviste, elle lèse la réalité qu'elle étudie en évacuant son contenu religieux et la subjectivité humaine qui s'en imprègne<sup>421</sup>. Étudier les phénomènes thérapeutico-religieux en les colonisant n'est pas neutre. Une pensée qui en étudie une autre introduit forcément des biais interprétatifs. La référence à la science moderne, comme le dit Stengers, « empoisonne » la compréhension des thérapies traditionnelles et de leur efficacité véritable, qu'on doit penser dans leurs propres termes et en fonction de leurs propres conséquences<sup>422</sup>. Les protocoles de recherche qui se réfèrent aux critères d'efficacité, d'objectivité, de mesurabilité et de quantification de la science, comme le fait dans une certaine mesure la tradition de Goenka elle-même, tend à produire des artefacts. Cela est d'autant plus vrai si de telles recherches ne réfléchissent, en amont, à leur *raison d'être* et si ce qu'on entend par « efficacité » n'est pas rigoureusement défini : « Sans doute le pire problème des études d'efficacité a jusqu'à présent été qu'elles mesurent des choses très différentes, de manières très différentes et pour des raisons très différentes. Qui le chercheur essaie de persuader [...] influence définitivement les méthodes employées<sup>423</sup>. » Mais les psychologues ne sont pas seuls en cause. Prises au jeu moderne de la double herméneutique, les traditions sont les premières à se repenser en termes d'efficacité thérapeutique et à prendre leurs implications logiques pour des effets techniques.

Ainsi la rhétorique de l'efficacité méditative qu'on observe dans la tradition de Goenka – et à laquelle les études psychologiques joignent plus ou moins consciemment leurs voix – cache-t-elle beaucoup de choses, dont sa propre efficacité rhétorique : faire croire, faire agir et, pour ce faire, mettre entre parenthèses le chaos intolérable et la complexité du monde moderne, dans lequel chacun doit malgré tout stabiliser sa pensée, son identité et vivre. Entre l'efficacité qu'on invoque – moins scientifiquement qu'à la manière d'un totem, d'un saint,

<sup>420</sup> F. Julien. 1996. *Traité de l'efficacité*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle.

<sup>421</sup> « The exclusion of subjectivity » et « The neglect of religious content », D. M. Wulff, *op. cit.*, p. 248 et 251.

<sup>422</sup> I. Stengers. « Le Laboratoire de l'ethnopsychiatrie », *op. cit.*, p. 31.

<sup>423</sup> J. B. Waldram. 2000. « The Efficacy of Traditional Medicine: Current Theoretical and Methodological Issues », *Medical Anthropological Quarterly*, vol. 14, no. 4, p. 619.

d'un dieu – et l'effet perlocutoire d'une telle invocation ; entre ce qui est explicite et ce qui ne l'est pas ; entre ce qu'on croit voir et ce qu'on ne voit pas, il est une zone obscure où agissent des conséquences silencieuses, invisibles, mais on ne peut plus réelles, comme le rappelle le théorème du sociologue William Isaac Thomas : « Quand les hommes considèrent certaines situations comme réelles, elles sont réelles dans leurs conséquences<sup>424</sup>. »

Certes, si on n'accorde aucune valeur à toutes ces mises en garde, rien n'empêchera le premier psychologue venu de réduire Vipassana au statut de technique efficace, tout comme il est possible mais absurde de le faire avec le yoga, le vaudou, la prière, le chant, le sport, le cinéma, la sexualité, le mariage, l'amitié ou la fête. Sans doute quelques zélés réussiront, pour n'importe laquelle de ces pratiques, voire pour quelque pratique sociale que ce soit, à identifier des effets, y déceler une efficacité thérapeutique et, preuve à l'appui, isoler leurs corrélats organiques. À ces « chercheurs », qui trouveront simplement ce qu'ils auront apporté avec eux, il faudra rappeler la critique faite par Marx aux économistes fétichistes de son époque : aucun chimiste n'a jamais découvert de valeur d'échange dans une perle, un diamant, une marchandise ou une pièce de monnaie<sup>425</sup>. Idem pour la valeur curative des activités humaines, qui n'est pas déterminée par des propriétés intrinsèques, mais par leur inscription dans un rapport social donné.

Admettre que méditer implique une efficacité technique hors du symbolique ne doit pas mener au réductionnisme ou au réalisme naïf. Évitions le piège d'une vision objectiviste de l'efficacité. Examinons le rôle du corps et de l'expérience mystique sans fascination exotique. Distinguons les effets qui intéressent les sciences sociales de ceux qu'invoquent les acteurs. Déterminons s'ils dépendent du niveau physiologique, du niveau psychologique, du niveau social, du niveau symbolique ou de leurs interfaces. Réalisons d'une part que dans le cas de Vipassana – et dans combien d'autres systèmes de soins ? – ces niveaux et les mécanismes à l'œuvre sont méconnus et amalgamés, mais comprenons d'autre part que cette méconnaissance et cet amalgame n'en contribuent pas moins à la synergie de ces éléments, qui se renforcent, convergent et provoquent chez l'utilisateur le sentiment d'un changement qualitatif accompagné d'un bien-être général vécu comme une unité indistincte et servant à valider la seule efficacité invoquée. En brisant cette apparence d'unité, comme on fracasse

<sup>424</sup> On l'appelle plus communément le « théorème de Thomas » : William Isaac Thomas in R. K. Merton. 1997 (1949). *Éléments de théorie et de méthode sociologique*, Paris, Armand Colin, p. 136.

<sup>425</sup> K. Marx. 1969. *Le Capital* (« Le Caractère fétiche de la marchandise et son secret » : livre 1<sup>er</sup>, chapitre 1, section 1, rubrique IV), Paris, Éditions sociales, p. 94.



une idole, le sociologue peut difficilement éviter l'iconoclasme en analysant l'efficacité des systèmes de guérison d'un point de vue critique extérieur. Car ce n'est pas directement *l'efficacité invoquée* qui l'intéresse, mais *l'efficacité de cette invocation elle-même*. Il doit résister, pour mieux les comprendre, aux rhétoriques des traditions religieuses.

Quelle est en somme la fonction sociale des travaux psychologiques ? Participer de très près – de trop près ? – à la rationalisation, à la technicisation, à la médicalisation et à la légitimation des spiritualités orientales. Ils sont aussi les indicateurs de la popularisation, jusque dans les milieux académiques, de la méditation Vipassana et du projet sotériologique bouddhique. Cette influence est réciproque : le projet psychothérapeutique se fait sentir chez l'Académie Vipassana, qui présente sa technique comme une alternative pour que l'individu prenne en charge sa santé mentale<sup>426</sup>. Des observateurs affirment même que Vipassana est la plus psychologisée et la plus recontextualisée des pratiques bouddhiques<sup>427</sup>. Cette adaptation n'a rien d'exclusif au mouvement Vipassana. Elle fait partie du dialogue en cours depuis des décennies entre bouddhisme et psychologie<sup>428</sup>. Au lecteur de juger sur quels plans cette interaction est mutuellement enrichissante ou appauvrissante. Chose certaine, le Québec n'est pas en reste dans l'essor de ce dialogue. Montréal accueillait en 1993 la première conférence internationale sur la guérison de la souffrance et de l'égo<sup>429</sup>. Des tables rondes y réunissaient d'éminents représentants de la psychanalyse, de la psychiatrie, de la psychologie transpersonnelle, du bouddhisme tibétain, dont Sogyal Rinpoche et le Dalaï-Lama, et de fins connaisseurs de la méditation Vipassana, dont Mark Epstein, partisan de l'IMS, et Daniel

<sup>426</sup> Des exemples : « Healing Mind – Health and Vipassana » in I. Hetherington. *op. cit.*, chapitre 9, p. 149-172 ; « La méditation Vipassana : une contribution unique à la santé mentale » in Dr. P. R. Fleischman, *op. cit.*, p. 85-117 ; *Psychological Effects of Vipassana on Tihar Jail Inmates*, 1998, Igatpuri, Vipassana Research Institute ; *Vipassana, its relevance to the present world: an international seminar held at the Indian Institute of Technology*, 1995, Igatpuri, Vipassana Research Institute (tout spécialement les chapitres suivants : « Before and After: Six Case Studies of Improvement in Mental Health », « Vipassana and Health », « Vipassana Meditation: A Positive Mental Health Measure », « Humanistic Psychology and Vipassana » et « Psychiatry and Meditation » ; voir aussi D. C. Ahir (dir.). 1999. *Vipassanā: A Universal Buddhist Meditation Technique*, Delhi, Sri Satguru Publications.

<sup>427</sup> A. Wallace. « The Spectrum of Buddhist Practice in the West » in C. S. Prebish et M. Baumann (eds.). 2002. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*, University of California Press, p. 37.

<sup>428</sup> Sur le lien entre bouddhisme et psychologie : F. A. Metcalf. « The Encounter of Buddhism and Psychology » in C. S. Prebish et M. Baumann (eds.) *op. cit.*, p. 348-364 ; J. Snelling. 1998. « Buddhism and Psychotherapy », *The Buddhist Handbook. A Complete Guide to Buddhist Schools, Teaching, Practice, and History*, Rochester, Vermont, Inner Traditions, p. 244-256 ; R. Imamura. 1998. « Buddhist and Western Psychotherapies: An Asian American Perspective » in C. S. Prebish et K. K. Tanaka (eds.), *op. cit.*, p. 228-237.

<sup>429</sup> J.-C. Crombez, H. Lehmann, L. Matos et S. Rinpoche. « Par-delà l'ego : une fenêtre vers la guérison ? / Beyond ego : a step toward Healing ? », *First International Conference on Healing: Beyond Suffering and Death*, Montréal, Palais des Congrès de Montréal, 20-23 avril 1993 ; A. A. Schützenberger, D. Goleman, M. Epstein, Sa Sainteté le XIV<sup>e</sup> Dalaï Lama XIV. « Ego et souffrance / Ego and suffering », *ibid.*

Goleman, auteur prolifique sur le sujet<sup>430</sup>. Cette conférence n'a pas dû nuire à la diffusion d'idées profitables pour la tradition de Goenka, qui s'était déjà implantée dans la belle province à l'époque et s'apprêtait à ouvrir les portes du centre de Sutton.

En somme, la technique de Goenka, à cheval entre bouddhisme et psychologie, se pratique au diapason des domaines de la spiritualité et de la santé mentale. Dans une discrète convergence, ces deux instances de régulation sociale, avatars jumeaux du vingtième siècle, continuent à promouvoir le mieux-être de l'individu et à tenter de le libérer des entraves à son épanouissement. Elles lui offrent une panoplie de techniques de travail réflexif sur soi, parmi lesquelles il a l'embarras du choix. Insistons sur le terme « embarras », qui rend on ne peut mieux le pathos d'un « choix » qui fait obstacle à la volonté tout en la libérant ; un « choix » qui accule l'identité à l'incertitude tout en ne pouvant pas ne pas être fait. Cet embarras du *choix* est un embarras du *soi*. La liberté dont le souffrant dispose aujourd'hui est à la source de son malaise comme de sa guérison, dont il assume la double responsabilité. Un proverbe catholique d'une autre époque exprimait bien cette idée paradoxale d'une telle liberté « embarrassante », dans laquelle le mal et la recherche à tâtons du salut se confondent : « Ne pas savoir à quel saint se vouer ». Les saints changent de formes et de noms. Les lieux où on les adore aussi, de même que les rituels et les objets qui servent à les implorer. La quête des certitudes, quant à elle, plus que jamais bat son plein.

---

<sup>430</sup> Voir par exemple D. Goleman. 1977. *Les Douze formes de la méditation*, Paris, Fayard.

## CHAPITRE VI

## CONCLUSION

### 6.1 La portée de l'étude de cas

*Le savant n'est pas l'homme qui fournit les vraies réponses ; c'est celui qui pose les vraies questions*<sup>431</sup>.

Claude Lévi-Strauss

Pourquoi méditer dans la modernité ? Pour guérir, certes, mais de quoi ? Pour ne plus souffrir, mais au fond de quoi souffre-t-on, sinon de la responsabilité de devenir soi ?

Lancé dès l'introduction, ce questionnement ne doit recevoir en conclusion aucune réponse qui prétende à une vérité absolue et donc forcément partisane. C'est dans la relativité qu'une réponse doit être formulée. Car comme le malaise spécifique qu'elle identifie et dont elle se veut l'éradication, toute volonté ou action de guérir est historiquement et culturellement relative. Ainsi la « guérison », entendue comme la restauration d'un état jugé normal et bon, n'a-t-elle de signification que du point de vue du système thérapeutique qui la produit et, plus largement, du point de vue des normes de la société dans laquelle ce système s'inscrit, fonde son discours, enracine son efficacité et, comme un miroir, s'en fait le reflet. N'est-ce pas en définitive ce qui ressort de l'étude de la pratique de la méditation Vipassana ?

Cette étude de cas est celle d'une efficacité qu'on ne saurait voir ou, pourrait-on dire, une « anti-étude d'efficacité ». Elle n'est pas celle qu'on attendait de l'intérieur de la tradition Vipassana. Elle s'est permise des distinctions dérangeantes entre la doctrine theravada et celle de Goenka, entre l'organisation et les adhérents, entre la pratique prescrite et celle qu'ils en font, entre les efficacités invoquée et implicite de la méditation, ainsi qu'entre les niveaux matériel et discursif de cette activité, au travers desquels chacun tricote sa façon de méditer et

---

<sup>431</sup> C. Lévi-Strauss. 1964. *Le Cru et le cuit*, Paris, Plon.

de penser. Car loin d'une simple contemplation silencieuse du corps, la méditation est aussi une entreprise discursive, à la fois collective et individuelle, pour mettre discrètement en mots, en récits, en images, en arguments et, au final, en ordre le monde d'aujourd'hui. À cet égard, l'étude a voulu dépasser le discours formaté de la tradition et les interprétations psychologisantes, pour porter sur le phénomène un regard neuf. Sa portée est de montrer que les méditants et les méditantes sont des hommes et des femmes de leur époque. Ils ne pratiquent Vipassana ni par simple choix, ni simplement à cause de ses effets apaisants. Méditer est un fait social, dirait Durkheim. Derrière une activité en apparence strictement spirituelle et individuelle se cachent en coulisses un processus de socialisation, des conditions de possibilité matérielles, des mécanismes contraignants qui participent à son efficacité et, comme toile de fond, la crise des institutions modernes qui en sont le théâtre.

La méditation Vipassana est un produit de la main de l'homme à un moment historique lui permettant de se stabiliser grâce à une communauté d'adhérents convaincus de la valeur de l'entreprise. Contrairement à ce que la majorité croit, sous sa forme actuelle, de la manière dont tout un chacun l'instrumentalise et l'adapte à sa vie laïque, en dehors du monachisme, elle n'a pas toujours existé, pas plus qu'elle n'est d'un genre unique. Née de la modernité, pour la modernité, elle appartient comme tant d'autres alternatives de vie à la frontière du religieux et du thérapeutique à une vaste logique individualiste de restructuration d'identités déstructurées, blessées. Médiation culturelle, interface entre le sujet et lui-même, comme entre lui-même et le monde, elle parle en creux de ce que devenir individu implique en ce début du vingt-et-unième siècle.

Tout comme l'expérience qu'elle permet, Vipassana procède d'une construction historique, sociale, rituelle et, aie-je insisté, rhétorique. Qu'elles soient des « constructions » ne veut en rien dire qu'elles soient impalpables, fausses ou inutiles, loin de là, pas plus que les réalités factuelles que la science construit expérimentalement, en laboratoire, et rhétoriquement, dans sa littérature<sup>432</sup>. Dois-je préciser que cette recherche ne prétend pas échapper à cette règle ? À jeu ouvert, elle s'avoue une connaissance critiquable, qui n'avait au départ rien d'une évidence qu'il suffisait de montrer. Elle n'efface pas ses conditions de production. Elle a été conçue de toute pièce, sur la base d'une expérience de terrain limitée et au terme d'une cogitation étalée sur trois ans, qui demeure ouverte et parée à la discussion.

---

<sup>432</sup> B. Latour et S. Woolgar, *op. cit.*

La portée de l'étude n'épuise pas tous les aspects du phénomène. Négligées au profit de la dimension thérapeutique, aspect à mon avis central du phénomène, les dimensions religieuse et organisationnelle mériteraient un traitement sociologique beaucoup plus approfondi. Il en va de même des récits des méditants et des discours de Goenka, au sein desquels d'autres rhétoriques peuvent être explorées, la critique rhétorique ne représentant de surcroît qu'un type d'analyse du discours. Aussi, une histoire du mouvement Vipassana, une véritable biographie du maître et une étude quantitative de sa tradition restent à faire. De plus, qualitatifs et sans valeur statistique, les résultats n'ont de valeur directe que pour le cas québécois. Ce qui a été dit peut dans une certaine mesure valoir pour des ensembles plus larges – la tradition de Goenka ailleurs dans le monde, l'ensemble du mouvement Vipassana, le bouddhisme occidental en général, l'efficacité des thérapeutiques religieuses en général – mais cela doit être envisagé à titre d'hypothèses. Sur le plan géographique, on ne peut par exemple prendre le cas du Québec, tout au plus indicatif de la manière occidentale de méditer, comme modèle de ce qui se passe partout ailleurs. Je pense notamment à l'Inde, où les centres Vipassana sont les plus nombreux, où le contexte économique, ethnique et religieux est encore sous l'influence du système de castes, et où Vipassana fait couler beaucoup d'encre chez certains bouddhistes. Je pense ensuite aux pays theravada, où méditer est en phase avec la religiosité populaire et est souvent moins près d'un choix que d'une imposition culturelle et institutionnelle. Pensons à la Birmanie, où la politique totalitaire du pays et sa légitimité ont partie liée avec le mouvement Vipassana, répandu surtout chez la classe dirigeante<sup>433</sup>. Pensons au Sri Lanka, où Goenka a contribué à légitimer l'image du gourou laïc, mais où il est d'ores et déjà supplanté par d'autres maîtres qui travaillent tous, à petits feux, à redéfinir l'identité bouddhiste singhalaise<sup>434</sup>. Pensons à la Thaïlande, où l'État a introduit, en 2004, la méditation dans la formation des travailleurs de la fonction publique, moins dans le but de promouvoir les valeurs du bouddhisme, semble-t-il, que de favoriser l'équilibre psychologique au travail<sup>435</sup>. Tout autres que celui du Québec, les exemples de l'Inde et du monde theravada rappellent que chaque contexte national mérite un diagnostic particulier.

---

<sup>433</sup> I. Jordt. 2007. *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*, Athens, Ohio University Press.

<sup>434</sup> G. D. Bond. 2003. « The contemporary lay meditation movement and lay gurus in Sri Lanka », *Religion*, vol. 33, p. 23-55.

<sup>435</sup> P. Clarke. 2006. *New Religions in Global Perspective*, Londres/New York, Routledge, p. 276.

Nonobstant cette portée géographique limitée, l'étude offre un état des lieux général qui invite à suivre l'évolution d'un mouvement religieux en pleine expansion. L'exportation de la technique de Goenka s'observe en Amérique, plus rapidement au Nord qu'au Sud ; en Europe occidentale et orientale, jusqu'en Russie ; en Asie, sauf en Chine où, comme on sait, sévit toujours la répression politique du religieux ; en Afrique, progressivement ; au Moyen-Orient, surtout en Israël, où la demande est la plus forte, et même en Iran, où un centre a récemment ouvert ses portes. Au rythme actuel, on peut estimer à une bonne dizaine de millions le nombre de personnes que la tradition de Goenka sera parvenue à initier d'ici une vingtaine d'années. Si de l'intérieur on se réjouit de cette montée en force à l'échelle planétaire, il est des observateurs extérieurs qui, comme Philippe Caby, craignent le « danger du sectarisme », spécialement pour les populations de l'Europe de l'Est que des décennies de socialisme auraient appauvries au plan spirituel, affirme-t-il, et rendues sujettes aux adhésions aveugles<sup>436</sup>. Moins alarmistes et plus rigoureux dans leurs analyses, d'autres chercheurs européens préfèrent ranger Vipassana dans la catégorie des « mouvements religieux contestés » et proposent à leur sujet non une évaluation morale, mais un constat de faits qui invite les citoyens des sociétés démocratiques à autant de nuance que de prudence : s'il faut d'une part éviter d'appliquer hâtivement l'étiquette fourre-tout de « sectes » à ces mouvements et reconnaître leur valeur structurante pour l'individu autonome et laissé à lui-même, il faut en contrepartie admettre que le bonheur qu'il y trouve a toujours un prix, celui de cette même liberté, payé par la réduction de sa sphère d'action et de son esprit critique<sup>437</sup>.

Autrement dit, si méditer peut servir de ressource morale, de culture somatique et affective, et éventuellement de culture religieuse à part entière pour une population adulte en recherche de clôture cognitive, l'adhésion de personnes fragilisées sur les plans psychologique et social peut avoir des conséquences préjudiciables. Il ne s'agit pas ici de condamner moralement et d'attribuer de mauvaises intentions, mais de reconnaître les faits. Tel que l'enseigne Goenka, le Sentier du Dhamma est pavé des meilleures intentions. Mais le fait est qu'on n'en promeut pas moins une stratégie strictement individualiste pour endiguer la souffrance, qui serait valable pour tous, et on ne se réclame de rien d'autre que de la vérité universelle, tout en dévaluant la réflexion et le débat philosophiques. Cela peut mener à la

<sup>436</sup> P. Caby. 2001. « Le Réveil des sectes en Europe centrale et occidentale », *Études Balkaniques*, no. 2-3, p. 188-198.

<sup>437</sup> V. Saroglou, L.-L. Christians, C. Buxant et S. Casalfiore. 2005. *Mouvements religieux contestés : psychologie, droit et politiques de précaution*, Gent, Academia Press, p. 115.

déresponsabilisation civile et politique : tenir les méditants les plus vulnérables pour les seuls responsables de leurs maux et des injustices qu'ils peuvent subir. Les intouchables de l'Inde n'en sont-ils pas le plus emblématique et criant exemple ? Cela conduit aussi à les tenir responsables de leur éventuelle incapacité à goûter les bienfaits dit merveilleux que retraites annuelles et méditation technique *ad vitam æternam* sont censées produire, en entretenant une dépendance et une culpabilité inavouables, sans espace de mise en doute. C'est là mon avis.

L'avenir et l'intégrité de l'entreprise initiée par S. N. Goenka sont incertains. Âgé en 2010 de 86 ans, qu'advient-il après sa mort de l'organisation colossale et tentaculaire qu'il a mise sur pieds ? Sans chef charismatique pour la diriger, comme une poule à laquelle on coupe la tête, les risques de dérives seront réels, car l'organisation fera face, comme n'importe quelle tradition, au problème de sa reproduction dans le temps. Différents scénarios sont envisageables. Ou bien Goenka désignera avant sa mort un nouveau chef qui devra préserver l'unité de la tradition. Ou bien ses assistants instaureront un fonctionnement démocratique capable de maintenir un pouvoir central, fondé sur la référence au maître, et de prévenir les conflits et les schismes éventuels, comme ceux survenus à la mort d'U Ba Khin parmi ses disciples. Si cela échoue, l'autorité se décentralisera. La tradition se segmentera. La poule sans tête pourrait alors se métamorphoser en une hydre incontrôlable, chaque centre devenant autonome et soumis au seul pouvoir discrétionnaire des responsables locaux.

Quoi qu'il en soit, tout semble indiquer qu'un culte se développera, dès sa mort, autour de la figure déjà sanctifiée d'Acharya Sri S. N. Goenkaji, que plusieurs considèrent investi, de par sa compassion, d'une aura purificatrice. Malgré l'insistance du maître pour que sa tradition ne soit pas associée à un culte, il faut s'attendre à ce qu'un mausolée soit érigé à sa mémoire, non loin de Dhamma Giri ou de la Pagode Vipassana, et devienne un site de pèlerinage où des fidèles du monde entier iront méditer, accumuler des mérites, bénéficier des énergies auspicieuses du lieu et commémorer son œuvre. En Inde, ce scénario hagiographique posthume n'est pas tiré par les cheveux. N'est-ce pas celui que connurent Sai Baba, Swami Vivekananda, Swami Shivanada, Sri Aurobindo et Mère, Ma Ananda Mayi, Osho, Maharishi Mahesh Yogi et combien d'autres maîtres indiens du siècle dernier ?

## 6.2 Neutralité ou partialité de l'étude ?

Le sociologue ne peut prétendre évoluer en vase clos du monde social et être sans impact sur lui. C'est la raison pour laquelle, au terme de cette étude, je formule une question qu'à titre



de chercheur on prend rarement la peine de poser : quelle sera la portée de cette étude sur les méditants qui ne manqueront pas d'en faire la lecture ? Une de mes espérances est qu'ils n'y voient ni une attaque contre l'enseignement bouddhique ni une raison suffisante pour mettre drastiquement fin à leur pratique, mais y trouvent de quoi enrichir leur compréhension de ce qu'est l'« expérience méditative » et de l'ensemble des éléments qui influent sur elle. Une autre est qu'ils envisagent l'hypothèse que Goenka ne leur apprend pas seulement à voir, mais surtout à penser. Habiles bricoleurs, les plus hétérodoxes intégreront certaines conclusions avec plus de facilité. Les plus orthodoxes s'étonneront davantage d'un propos aussi dru et intellectuel tenu à l'endroit d'une tradition et d'une pratique qu'ils chérissent. La tradition de Goenka et la sociologie sont-elles si incompatibles, demanderont certains ? Ne partagent-ils pas le même idéal de compréhension de la réalité humaine ? Cela est vrai en apparence, mais un abîme sépare leurs objets (processus psychoaffectifs versus processus socioculturels), leurs approches (introspection versus extrospection) et leurs conceptions de la « réalité ». Ils divergent également quant à ce que seraient la vérité et le but de l'existence, une question par rapport à laquelle la sociologie tient à garder le silence pour se préserver de crispations idéologiques qu'elle préfère identifier.

À un autre niveau, ce qui précède m'amène à me questionner sur l'accueil que les sciences des religions réserveront à cette étude. Un accueil mauvais, je crains. Car, alors que dans d'autres sciences il est pleinement légitime d'assumer que les individus méconnaissent des aspects déterminants de leur vie (en physique, en biologie, en histoire, en économie, en psychologie), postuler qu'une part d'ignorance soit impliquée dans la pensée et l'action d'un groupe demeure un tabou en sociologie et à plus forte raison en sciences des religions<sup>438</sup>. Pour cette raison, les chercheurs accoutumés à l'étude compréhensive des religions et peu familier avec des approches critique et pragmatique, insistant moins sur le sens des représentations sociales et du symbolisme religieux que sur les déterminismes de leur émergence, me feront le reproche suivant : cette étude est un règlement de comptes, son but inavoué étant de falsifier l'enseignement de la tradition Vipassana pour faire sens non d'une enquête de terrain mais d'une expérience personnelle et, en cela, celle-ci est purement subjective, elle n'est pas neutre, elle n'a pas respecté le principe de la neutralité axiologique énoncé par Max Weber, qui consiste à départager les évaluations pratiques des constats de faits ou des raisonnements logiques qu'on en tire, lequel principe serait le garant de

---

<sup>438</sup> Je confie à d'autres la généalogie de ce tabou disciplinaire, que je ne peux approfondir ici.

l'objectivité d'une pratique sociologique véritablement scientifique<sup>439</sup>. Ce double reproche n'est pas infondé. Tout d'abord, il est vrai qu'au terme de cette recherche je sois en désaccord avec plusieurs positions doctrinales de la tradition de Goenka. Toutefois, bien que le ton par endroits ironique du texte révèle à dessein ma position, il est faux que ce compte-rendu soit réductible à une croisade personnelle infondée empiriquement et ceux qui pensent le contraire devront en faire la démonstration. En ce qui concerne maintenant le respect du principe de la neutralité axiologique, je suis d'accord pour dire que l'étude ci-présente, sans être partisane, n'est pas neutre. Cela dit, je ne crois pas, pour les raisons qui vont suivre, que cette partialité remette en question son objectivité. Précisons d'abord que Weber a lui-même la sagesse de reconnaître que, par définition, valoriser la neutralité axiologique n'est pas axiologiquement neutre<sup>440</sup>. Ensuite, même si le principe de la neutralité est un idéal fondamental, je ne crois pas que, dans sa pratique, la sociologie puisse éviter la partialité. Je ne suis pas le seul à abonder en ce sens, encore moins l'inventeur de cette position. Parmi d'autres penseurs critiques, je cite ici Pierre Bourdieu qui explique en quoi la sociologie, de par sa nature, n'est pas neutre et ne peut pas l'être :

Aujourd'hui, parmi les gens dont dépend l'existence de la sociologie, il y en a de plus en plus pour demander à quoi sert la sociologie. En fait, la sociologie a d'autant plus de chances de décevoir ou de contrarier les pouvoirs qu'elle remplit mieux sa fonction proprement scientifique. Cette fonction n'est pas de servir à quelque chose, c'est-à-dire à quelqu'un. Demander à la sociologie de servir à quelque chose, c'est toujours une manière de lui demander de servir le pouvoir. Alors que sa fonction scientifique est de comprendre le monde social, à commencer par les pouvoirs. Opération qui n'est pas neutre socialement et qui remplit sans aucun doute une fonction sociale. Entre autres raisons parce qu'il n'est pas de pouvoir qui ne doive une part – et non la moindre – de son efficacité à la méconnaissance des mécanismes qui le fondent<sup>441</sup>.

La sociologie est une pratique sociale dont le discours se heurte à ceux des autres pratiques sociales qu'elle étudie. Elle ne peut jamais être neutre « épistémologiquement », c'est-à-dire sur le plan de la vérité des faits empiriques, lesquels, contrairement à des valeurs, ne sont pas

<sup>439</sup> M. Weber. 1917. « Essai sur le sens de la "neutralité axiologique" dans les sciences sociologiques et économiques » in M. 1965. *Essais sur la théorie de la science*, Paris, Plon, p. 365-433.

<sup>440</sup> « je crois personnellement qu'il faudrait faire ce qui (à mon avis) est juste et que les évaluations pratiques d'un savant auraient davantage de poids s'il se contentait de les soutenir dans les occasions adéquates, en dehors des salles de cours, surtout si l'on sait qu'il s'en tient rigoureusement à ne parler dans ses leçons que de ce qui correspond à sa fonction. Il est vrai que toutes ces considérations sont à leur tour des évaluations pratiques et pour cette raison on ne saurait leur donner une solution définitive. » Emphase ajoutée, *ibid.*, p. 374.

<sup>441</sup> P. Bourdieu. 1980. *Questions de sociologie*, Paris, Minuit, p. 23-24 in B. Lahire « Introduction » de B. Lahire (dir.) 2002. *À quoi sert la sociologie ?*, Paris, La Découverte, p. 9.

relatifs. Et, qu'il n'y ait pas d'ambiguïté, ce n'est pas là son *but*, mais son *effet*, comme Bourdieu le fait comprendre. En cela, reconnaissons que pratiquer la sociologie est un choix basé sur la valeur qu'on accorde à l'entreprise scientifique et en soi, de ce seul fait, n'est pas neutre axiologiquement. Il faut cependant distinguer clairement « neutralité axiologique » et « neutralité épistémologique », la première n'impliquant pas la seconde. Si je suis d'accord avec Weber pour dire que le sociologue doit toujours prendre personnellement conscience de la différence qui existe entre *les faits* qu'il analyse logiquement et son *évaluation* pratique de ces mêmes faits, pour faire la part des choses, dans ses exposés, entre ces deux sphères hétérogènes de problèmes – ce que je prétends avoir fait dans cette étude – reste qu'il ne peut garder le silence sur les faits que les acteurs ne reconnaissent pas, incluant cette non-reconnaissance elle-même, qui représente un fait supplémentaire. Si en expliquant un phénomène son savoir interfère ou entre en concurrence avec le méta-discours que les acteurs tiennent sur eux-mêmes pour fonder leurs actions, la sociologie, même si elle doit d'abord le comprendre de l'intérieur, ne peut qu'en remettre en question la validité. C'est pourquoi l'explication sociologique de la pratique de la méditation Vipassana, de l'efficacité thérapeutique qu'on lui attribue, ainsi que du pouvoir contraignant exercé sur ses adeptes par le fonctionnement de l'organisation et les discours de son leader charismatique, ne pouvait pas être neutre épistémologiquement. Si, comme on l'affirme de l'intérieur de la tradition de Goenka, Vipassana est l'art de *voir* les choses telles qu'elles sont, la sociologie doit rester celui de les *dire* telles qu'elles sont, quitte à critiquer et à ébranler par le *dit* la clarté prétendue du *vu*. Qu'on les voit ou non comme elles sont, les « choses » peuvent nous échapper, mais on n'y échappe jamais, qu'il s'agisse de conditionnements psychosomatiques ou de la société qui nous englobe, dont nous sommes des microcosmes.

Bref, la rencontre de la sociologie et de la tradition de Goenka ne pouvait se faire sans friction, conséquence logique de la rencontre de deux mondes bien différents. L'entrechoquement de ces mondes peut tout de même se révéler profitable, tant pour le sociologue que pour le méditant, pourvu que l'un et l'autre soient prêts à interroger leurs méthodologies respectives. Ayant cumulé les deux statuts, cette double problématisation est celle que j'ai moi-même dû métaboliser – non sans peine, je tiens à le souligner. Qu'il soit bouddhique ou épistémologique, le « détachement » des conceptions auxquelles on est attaché, quelles qu'elles soient, est toujours difficile. La remise en question de la méthodologie vipassanienne s'est suffisamment faite sentir dans les précédents chapitres. C'est finalement au tour de la méthodologie sociologique, dans la partie qui suit, d'être interrogée à l'aune de ma pratique de la méditation à titre de méthode d'enquête participante.

### 6.3 Méthodologie de la participation expérientielle

#### 6.3.1 Le choix de la méthode

*Rien n'est plus faux, selon moi, que la maxime universellement admise dans les sciences sociales suivant laquelle le chercheur ne doit rien mettre de lui-même dans sa recherche*<sup>442</sup>.

Pierre Bourdieu

Rien n'est plus vrai, pour reprendre Bourdieu à rebours, que l'idée encore taboue en sciences sociales suivant laquelle le chercheur doit tout mettre de lui-même dans sa recherche, son corps comme son âme. Il s'agit pourtant d'un pari méthodologique qui ne doit pas être pris à la légère, raison pour laquelle cette recherche serait incomplète sans un retour critique sur le recours à la « participation expérientielle ». L'usage de cette méthode ne fut ni arbitraire ni sans conséquence. Je dois en fait débiter par l'aveu, un peu tardif, que la recherche est avant tout née du désir d'expérimenter cette méthode, peu coutumière, et non d'une curiosité, qui ne prit son ampleur qu'en cours de route, envers la méditation, le bouddhisme, la guérison et la reconfiguration des cadres religieux, thérapeutique et identitaire de la modernité.

Les recherches naissent souvent de lectures marquantes qui parviennent à planter dans l'esprit un arbre dont on ne peut deviner quelle sera la forme finale. Le germe à l'origine de cette recherche fut la lecture de l'essai de Marcel Mauss sur les « techniques du corps », plus précisément sa proposition programmatique d'une étude de la mystique orientale conçue comme une activité à la fois sociale, psychique et physique, inextricablement<sup>443</sup>. Réfléchir sur les implications concrètes d'une telle étude me fit découvrir une mince littérature portant sur

<sup>442</sup> P. Bourdieu. 2003. « L'objectivation participante », *Actes de la recherche en sciences sociales*, no. 150, p. 51.

<sup>443</sup> « J'ai assez fait d'études dans les textes sanskrits du Yoga pour savoir que [les faits mystiques du Taoïsme] se rencontrent aussi dans l'Inde. Je crois que précisément il y a, même au fond de tous nos états mystiques, des techniques du corps qui n'ont pas été étudiées. Cette étude socio-psycho-biologique de la mystique doit être faite. Je pense qu'il y a nécessairement des moyens biologiques d'entrer en "communication avec Dieu" ». M. Mauss, *op. cit.*, p. 386.

l'utilisation de la subjectivité sensible du chercheur comme moyen de connaissance<sup>444</sup>. J'ai donc saisi l'opportunité d'un mémoire pour contribuer à la formalisation de cette méthode d'enquête émergente en sciences sociales, une forme d'investigation directe de l'« homme total », comme dirait Mauss, le tout en entreprenant le projet maussien, à ma connaissance resté dans l'ombre, d'une étude interdisciplinaire de la mystique.

Or cela ne pouvait avoir lieu dans l'abstrait. Il fallait une pratique à investiguer. Je me suis d'abord intéressé au yoga et au rapport au corps en Occident, un intérêt qui, après coup, me semble avoir été coloré par ce qui fut alors une vision par trop romantique de l'Inde<sup>445</sup>. J'ai du réorienter la recherche vers le reiki, pour finalement jeter mon dévolu sur Vipassana. Pour quelles raisons ? D'abord pour cause de faisabilité. Par intérêt personnel, pour apprendre à méditer. Par opportunisme intellectuel, le mouvement Vipassana et la tradition de Goenka n'ayant pas reçu l'attention qu'ils méritent en sociologie. Mais surtout par pertinence méthodologique, le phénomène étant une occasion parfaite pour tester la participation expérientielle, une mise à l'épreuve que j'ai finalement décidé de mener à titre d'objectif complémentaire de la recherche.

Le chapitre 2 explique pourquoi cette méthode s'avérait nécessaire : esquive de la rhétorique de l'expérience méditative ; acquisition du statut d'initié et établissement d'un rapport de parité avec mes informateurs ; acculturation à leur univers social, rituel et symbolique ; gustation des effets psycho-physiologiques de la méditation versus prospection longitudinale des effets socio-symboliques de son application, et donc des raisons souterraines de sa pratique. Refuser de méditer aurait aussi interdit l'entrée dans les centres Vipassana et, par ricochet, empêché l'observation des lieux et la rencontre des méditants. Méditer moi-même était somme toute la condition de possibilité de l'enquête.

Avec le recul, une chose apparaît pourtant claire : *les raisons qui peuvent justifier le recours à cette méthode ne doivent jamais masquer la proximité importante et problématique*

---

<sup>444</sup> A. Halloy. 2007. « Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique » in J. Noret et P. Petit (dir.) *Corps, performance, religion*, Paris, Publibook, p. 87-117 ; N. Crossley. 2007. « Researching embodiment by way of 'body techniques' », *The Sociological Review*, vol. 55, supplément 1, p. 80-94 ; J. Okely. 2007. « Fieldwork embodied », *The Sociological Review*, vol. 55, p. 65-79 ; A. Turner. 2000. « Embodied ethnography. Doing Culture », *Social Anthropology*, vol. 8, no. 1, p. 51-60 ; C. Laderman. 1994. « The embodiment of symbols and the acculturation of the anthropologist » in T. J. Csordas (ed.), *Embodiment and experience. The Existential ground of culture and self*, Cambridge University Press, p. 183-197 ; C. Garret. 2001. « Transcendental Meditation, Reiki and Yoga: Suffering, Ritual and Self Transformation », *Journal of contemporary religion*, vol. 16, no. 3, p. 329-342 ; J. Blacking. 1977. *The Anthropology of the Body*, op. cit. ; M. Jackson. « Knowledge of the body », *Loc. cit.*

<sup>445</sup> Le titre de mon projet de recherche était au départ « La transformation du rapport au corps en Occident et les pratiques spirituelles orientales : le cas des praticiens du Yoga ».

*qu'elle introduit entre le chercheur et son objet.* Il y a là un enjeu important. Important pour valider les résultats de ma propre étude. Important pour la validité de toute étude dans laquelle le chercheur est appelé à participer à son objet avec une grande proximité. Important, enfin, pour les sciences sociales en général. Car le chercheur n'est jamais neutre, sa subjectivité toujours présente et le rapport à son objet toujours « participant », ne serait-ce qu'en pensée. Le mérite de la participation expérientielle n'est ici que de pousser ce rapport de porosité objectale à son extrême limite.

Dans mon cas, cet enjeu se rapportait au problème suivant : porter sur une seule tête deux chapeaux aussi antithétiques que ceux de sociologue et de méditant n'était-il pas dangereux pour maintenir l'objectivité de la recherche ? Le premier étant associé à la raison, à la critique et à un mode de compréhension externaliste, issu de la pensée analytique occidentale, le second à l'intuition, à l'acceptation d'une doctrine et à une compréhension de l'intérieur, liée à une manière orientale de vivre le corps, le processus d'objectivation de la réalité que je souhaitais saisir n'était-il pas condamné, dès le départ, à des distorsions indétectables ? Comment être sûr que participer n'a pas débouché sur une image partielle et partielle de mon objet ? Je me propose de répondre à ces questions en abordant les difficultés majeures auxquelles m'ont confronté la participation expérientielle et ce double statut de chercheur-méditant. Mis à part le problème de la neutralité axiologique, discuté plus haut, trois difficultés sont examinées dans ce qui suit : A) l'autodestruction de mon objet ; B) la divulgation de mon statut de chercheur ; C) la gestion du contre-transfert de mes affects. Je conclus avec une réflexion sur le type de vigilance épistémologique que tout chercheur doit maintenir avec son objet, entre distance et proximité.

### 6.3.2 Difficultés et solutions méthodologiques

#### A. L'autodestruction de l'objet

La première difficulté rencontrée fut l'autodestruction de mon objet sous l'effet de mon propre travail d'observation<sup>446</sup>. Dès l'amorce de l'enquête, mon entraînement méditatif, mon acculturation et donc toute l'expérimentation en première personne à laquelle je voulais me

---

<sup>446</sup> Sur le principe d'auto-abolition de l'objet d'observation voir G. Devereux. 1972. *Ethnopsychanalyse complémentaire*, Paris, Flammarion.

livrer, se révélèrent impossibles de par l'interférence de mes qualités de chercheur, spécialement mon intellect, paré à faire une élégante analyse, et mon sens critique, aiguisé par mes lectures, mon agnosticisme et mon scepticisme à l'égard des nouveaux mouvements religieux. Le bruit ainsi causé empêchait l'écoute du signal à capter.

Je me souviens de mes premières heures au centre de méditation de Dharamshala, en Inde. Incapable de calmer mon esprit et de pratiquer Anapana durant plus de quelques secondes, je ne cessais de décortiquer la structure rituelle de la retraite qui venait de s'ouvrir, les postulats de la doctrine enseignée, les carences logiques des propos de Goenka et les aspects religieux patents de sa tradition. Consigner mes pensées dans un journal aurait bien entendu permis de garder ces réflexions pour plus tard. Or n'étais-je pas tenu – d'un côté par la réglementation des centres Vipassana, de l'autre par la logique de ma propre méthode participante – de respecter la proscription de l'écriture en vigueur dans les retraites ?

L'ironie est que le terme « méditer » signifie en français deux choses diamétralement opposées. Au sens occidental, cela veut dire réfléchir, naviguer dans un espace abstrait, imaginaire, langagier (pensons aux méditations de Descartes). Au sens oriental, à l'inverse, cela signifie généralement vidanger la pensée pour contempler la concrétude du corps et du présent. Impossible donc de méditer comme un Bouddha tout en méditant comme Descartes. Impossible d'être à la fois chercheur réfléchissant et méditant méditant. Les deux chapeaux me plaçaient dans une fâcheuse position : l'un ne pouvait être porté qu'au sacrifice de l'autre.

Pour régler ce problème, je résolus de faire la seule chose qui s'imposait : mettre mon jugement en suspens. À la manière de Favret-Saada, j'ai accepté d'être affecté par ce que je vivais et d'accueillir les situations qui se présenteraient à moi<sup>447</sup>. En évitant de les rationaliser sur le coup – ce que je n'ai toujours réussi qu'à moitié – je les notais par après dans mon journal. Ce n'est qu'une fois le plus gros de l'enquête terminée que j'ai amorcé leur reprise analytique. Dès ma première retraite, j'ai en outre entrepris de méditer et d'adhérer à ce qui me serait enseigné à la manière d'un jeu. Je me suis pour tout dire surpris, le matin du jour 2, à redécouvrir la disposition d'esprit toute spéciale à laquelle j'ai si souvent eu recours, enfant et adolescent, en jouant à des jeux de rôles tels que « Donjons et Dragons ». Cette faculté me permettait de croire, d'entrer sans retenue dans un monde fantastique, merveilleux, habité par

---

<sup>447</sup> J. Favret-Saada. 1990. « Être affecté », *Gradhiva*, no. 8, p. 3-9.



d'autres êtres, mu par d'autres lois que celles qui régissent le quotidien matérialiste, et d'endosser au « je » les mœurs, les dilemmes, l'angoisse et la vie d'un personnage.

Cette faculté est bien connue des poètes, des comédiens et des amateurs de fiction, dont l'activité dépend d'une telle « suspension volontaire de l'incrédulité<sup>448</sup> ». Universelle, elle est la porte d'accès aux réalités qui ne sont pas d'emblée les nôtres. Ses manifestations ne se limitent pas aux seuls niveaux ludique et poétique. À un niveau connu de tous, elle rend possible la vie onirique. À un autre niveau, c'est cette même faculté qui rend le processus de persuasion et d'acculturation possible : consentir provisoirement, miser sur certaines prémisses, jusqu'à ce que l'expérience ait raison du doute et transmute en conviction la gageure initiale. Au niveau de la participation expérientielle, cette faculté est mise à profit dans une démarche rationnelle et active, véritable dédoublement de l'observateur qui, pour les mesurer, accepte lui aussi temporairement les postulats qui lui sont présentés. Au risque du basculement complet, le recours à cette opération permet la poursuite de mon activité savante sans entraver la manifestation de ce que je voulais observer et ressentir moi-même : les implications pour une subjectivité, toutes les implications, de l'adhésion au dispositif technique, rituel, discursif et social de la méditation Vipassana. Cette faculté aux multiples expressions, pierre angulaire de la participation expérientielle, porte un nom : l'imagination.

## **B. La divulgation du statut de chercheur**

La deuxième difficulté à laquelle la participation m'a confronté était la divulgation de mon statut de chercheur. J'avais au départ imaginé qu'il serait plus sage de le cacher, plus simple de poursuivre l'enquête dans la « clandestinité », car si devenir méditant me permettait d'établir avec eux un rapport de parité, rien ne garantissait en retour que l'image suspicieuse de l'« enquêteur » ne nuirait pas à l'établissement d'un rapport de confiance et, ici encore, ne ferait pas s'autodétruire la spontanéité des acteurs rencontrés dans leur milieu « naturel ». Après tout, demeurer dans l'ombre n'allait-il pas me permettre d'éviter la suspicion et les questions des autres méditants ? Jouer l'agent secret ne m'épargnait-il pas l'explication de

---

<sup>448</sup> La paternité de cette notion irait à l'écrivain anglais Samuel Taylor Coleridge : « it was agreed, that my endeavours should be directed to persons and characters supernatural, or at least romantic, yet so as to transfer from our inward nature a human interest and a semblance of truth sufficient to procure for these shadows of imagination that *willing suspension of disbelief* for the moment, which constitutes poetic faith ». S. M. Coleridge. 1907 (1817). *Biographia Literaria*, Oxford, The Clarendon Press.

mon double statut de chercheur-méditant et de la complexité du rapport, personnel et académique, de curiosité comme de défiance, que j'entretenais avec Vipassana ?

La clandestinité n'était pas une si mauvaise idée, mais le recul me montre que c'était surtout une rationalisation naïve pour occulter cette complexité et faire l'économie d'une réflexion sur ma propre identité. Je vois rétrospectivement combien mon fantasme initial de l'« espion » était une stratégie puérile inconsciente, quoique efficace, pour protéger mon identité menacée par l'altérité de l'objet, ramener la pratique de Vipassana à deux catégories simplistes (adhérents/non-adhérents) et introduire ainsi de l'ordre dans le chaos d'un monde auquel j'étais étranger. Heureusement, le terrain eut tôt raison de ce mécanisme de défense et sa neutralisation permit en retour une saisie plus complète de l'objet, enfin je crois.

La clandestinité était intolérable sur le plan émotionnel. Me privant de rapport humain authentique, elle me condamnait à souffrir d'imposture : solitude, anxiété et paranoïa d'être « démasqué ». De plus, sur le plan méthodologique, elle se révélait impraticable. La rencontre des méditants – que Vipassana précipite tant dans la purification de leur ego que dans une mise en récit égotiste d'eux-mêmes – m'interpellait à mon tour dans la narration de mon histoire : « Et toi, Bruno, comment va la vie ? Tu en es rendu où dans ton cheminement personnel ? Quand as-tu fait Vipassana pour la première fois ? Qu'est-ce qui t'a amené vers la méditation ? Et pourquoi au juste as-tu choisi de faire ton mémoire sur le sujet ? »

Bonnes questions. Qui est pris qui croyait prendre. Comment en suis-je venu à vouloir méditer ? Ne suis-je pas moi aussi versé depuis belle lurette, en amateur, dans les médecines alternatives et les pratiques corporelles orientales ? Exception confirmant la règle, ne suis-je pas moi-même, comme tant de mes contemporains, prisonnier d'une quête individualiste aveugle au fait qu'elle cherche en partie à guérir d'elle-même ? N'y eut-il pas un temps où j'aurais embrassé sans résistance toute promesse qui m'aurait permis de sortir de l'anomie, de l'esseulement, du marasme de la vie urbaine et de blessures personnelles, autant d'éléments difficiles à fixer dans la cohérence narrative d'une identité ? Pourquoi avoir travaillé sur une pratique comme Vipassana ? Prétexte pour équilibrer la part rationnelle de mon esprit, surdimensionnée au terme de dix années d'études en sciences sociales ? Ou, à bien y penser, n'était-ce pas plus fondamentalement, de par mon histoire, un détour inconscient pour régler des comptes (en souffrance) avec les religions de guérison et la spiritualité à l'eau de rose ?

Retour en arrière. Au tournant de la vingtaine, j'ai perdu mon meilleur ami dans la schizophrénie. L'incident est survenu au terme de son endoctrinement, échelonné sur deux ans, auprès d'un guérisseur charismatique qui prodiguait, à grands frais, des traitements chiropratiques, magnétiques et naturopathiques miraculeux. Ses parents, férus du Nouvel Âge, l'avaient introduit à ce thérapeute polyvalent dans une tentative désespérée pour lui venir en aide, après qu'ostéopathes, homéopathes, herboristes et médecins ne purent venir à bout d'une souffrance qui ne fut au départ qu'une blessure sportive au dos, combinée avec la plaie, ni pansée ni pensée, laissée sur lui par leur divorce quelques années plus tôt. Chute physique et chute identitaire sont souvent inextricables. Les malheureux et moi-même étions loin d'imaginer que l'ascendant total que ce thérapeute zélé parviendrait à exercer sur leur fils – rapidement zombifié, transformé en un automate imbibé de mille et une théories contradictoires et autant d'injonctions paradoxales – ferait de la guérison promise un poison plus vil que le mal d'origine : la folie. Ses délires psychotiques et leur violence resteront gravés à jamais dans ma mémoire. Le lien entre ce chapitre traumatique de ma vie et la présente étude ne m'est apparu qu'au milieu de la rédaction, dans des circonstances elles aussi bouleversantes, le lendemain d'une après-midi passée à « méditer », dans les deux sens du terme, sur ma recherche, mon passé et mon avenir, en compagnie d'un camarade méditant. La frontière est poreuse entre le chercheur et son objet. La perte de mon ami de jeunesse, auquel je m'étais jadis profondément identifié, avait jusqu'à récemment été un poids lourd à porter, revenant me hanter dans mes cauchemars et mes périodes de vulnérabilité. Au terme de l'étude, curieusement, j'ai le cœur léger. Le deuil que je n'avais semble-t-il jamais achevé ne me pèse plus. Impulsée par des désirs qu'on ne saisit pas toujours, la recherche en sciences humaines est souvent une thérapie inavouée. Comme la méditation Vipassana, elle aussi permet au chercheur, sans le dire, la réécriture de son histoire et le recadrage de sa réalité.

Comme un voyage, la recherche est un miroir. Voyageur devant l'étranger, la rencontre de l'objet convoque l'identité du chercheur : « Qui es-tu ? » Imaginer qu'on apprendra quoi que ce soit sur l'autre et sa culture en faisant irruption chez lui tout en restant étanche à cette convocation est aussi ridicule que penser pouvoir comprendre la nage et ses praticiens en se joignant à eux habillé en scaphandrier. Observateur observé, refusant de mentir à mes interlocuteurs comme à moi-même, tout en ne pouvant refuser l'invitation à joindre cette communion des identités, j'eus tôt fait de troquer la clandestinité contre l'ouverture.

Contrairement à ce que je craignais, divulguer mon statut de chercheur sur demande, parcimonieusement, n'a pas nuit à l'enquête. Dire sur demande que méditer s'inscrivait chez moi dans une démarche académique pour comprendre l'essor de Vipassana en Occident suscitait plutôt l'enthousiasme et permit d'engager des dialogues respectueux des différences et, avec certains, de nouer des amitiés durables. Pratiquer l'amitié fut pour tout dire un outil d'enquête important. Cela exige la capacité d'établir avec les informateurs une relation de respect, de compréhension, de sympathie, de sincérité et de réciprocité. De toute façon, cette méthode n'est-elle pas utilisée informellement dans la plupart des recherches ethnographiques, qui, comme on sait, n'échappent pas aux règles élémentaires de la socialité ? Lisa Tillmann-Healy a proposé une formalisation de l'amitié comme méthode, y adjoignant une « éthique de l'amitié » dans laquelle l'enquête se fait à jeu ouvert et dans une coopération avec les informateurs<sup>449</sup>. Cette éthique de l'amitié fut la condition de possibilité de l'enquête, surtout lors des entrevues. L'absence d'une relation de confiance et parfois de pleine transparence aurait à plusieurs reprises entravé l'exploration des vécus singuliers et la co-construction de compréhensions partagées à leur sujet. L'application d'un principe de transparence en recherche qualitative reste pourtant un problème éthique et épistémologique délicat. Il relève d'un choix stratégique. Ne rien révéler sur soi à ses informateurs peut être prudent, mais c'est en partie mentir et se priver d'un échange. Tout dire peut compromettre l'image et le travail du chercheur, ou encore bouleverser la pensée et la vie de ceux qu'il veut comprendre. En ce qui me concerne, j'ai été moins stratégique qu'intuitif. Je me suis comporté comme je le fais tous les jours. Je me suis ouvert à ceux que j'ai senti disposés à accueillir ce que je suis et pense, usant de réserve avec ceux qui ne le semblaient pas.

Cette intimité donna accès à des dimensions insoupçonnées de mon objet, comme par exemple la critique silencieuse de l'orthodoxie. Audible dans des conversations de corridors ou hors les murs des centres Vipassana, elle se rencontre même chez nombre de très anciens pratiquants, dont l'adhésion ne se fait pas en bloc, mais avec de nombreux bémols. J'étais loin d'être le seul à adresser des critiques et à souffrir par moments du syndrome de l'imposteur ! Cela décentra mon attention, initialement dirigée vers le corps, et la ramena vers le discours. Je me suis en fait souvenu de la leçon de Jean-Michel Berthelot au sujet du

---

<sup>449</sup> L. M. Tillmann-Healy. 2003. « Friendship as method », *Qualitative Inquiry*, vol. 9, no. 5, p. 729-749.

corps comme « opérateur discursif<sup>450</sup> ». Le référent « corps » sert de point d'ancrage, tant pour le discours des méditants que pour le discours sociologique. Cette prise de conscience m'amena à dé-sensualiser et à dé-romantiser le rapport à mon objet. Elle me fit accorder une fonction importante mais secondaire au corps pour reconnaître l'importance prépondérante du rhétorique dans la pratique de la méditation Vipassana, laquelle apparaît d'autant plus efficace aux yeux du sujet et le guérit d'autant plus qu'elle parvient à le détourner du doute au profit de la certitude d'une expérience corporelle.

### C. La gestion du contre-transfert

La dernière difficulté n'est pas la moindre. Elle concerne le contrôle que j'ai tenté d'exercer sur mon contre-transfert, c'est-à-dire sur l'ensemble des réactions émotionnelles susceptibles d'avoir inconsciemment déformé ma perception de la pratique de la méditation et donc terni l'objectivité de l'étude<sup>451</sup>. Car ayant vécu au « je » ce que j'étudiais, m'étant servi de mon être entier comme analyseur des conséquences de la pratique méditative et du discours qui le sous-tend, comment puis-je être sûr, et assurer du coup mon lecteur, que les résultats présentés ne sont pas des projections personnelles et l'étude entière un artéfact de cette méthode participative ? Comment savoir si mon point de vue de méditant n'a pas biaisé mon point de vue de chercheur ? Trop de proximité empirique, de collusion avec la méditation, au prix d'une trop peu sûre distance théorique et critique ? Et comment savoir si à l'inverse je n'ai pas laissé mon point de vue sociologique absorber, neutraliser et détruire, en voulant l'expliquer, celui des méditants que j'essayais, en l'adoptant, de comprendre ? M'interroger sur l'enjeu du contre-transfert était la condition *sine qua non* de la scientificité de l'enquête :

<sup>450</sup> J. M. Berthelot. 1992. « Du corps comme opérateur discursif ou les apories d'une sociologie du corps », *Sociologie et sociétés*, vol. 24, no. 1, p. 11-18.

<sup>451</sup> La notion de « contre-transfert » est issue de la psychanalyse. Elle fait référence à l'action par laquelle l'analyste est susceptible de reporter ses sentiments personnels sur son patient, qu'il guide, par libre association d'idées, dans l'exploration et la prise de conscience de son inconscient. Le patient est pour sa part dans une relation de transfert vis-à-vis du thérapeute qui doit lui servir de miroir non déformant et, pour ce faire, maîtriser sa propre relation contre-transférentielle. Pour une synthèse de la problématique du contre-transfert en psychanalyse, voir P. Denis. 2006. « Incontournable contre-transfert », *Revue française de psychanalyse*, vol. 70, p. 331-350. C'est à Georges Devereux qu'on doit l'extension de cette notion à l'épistémologie des sciences humaines, pour signifier non plus exclusivement les projections affectives de l'analyste sur son patient, mais le rapport du chercheur à son objet en général (G. Devereux. 1980 (1967). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*, Paris, Flammarion).

Si l'on soutient qu'il n'y a de science que du caché et que la recherche est une aventure dans les régions inaccessibles, on comprend l'intérêt de l'analyse du contre-transfert comme matrice d'intelligibilité de l'opacité qui s'empare du chercheur en face de ses objets (internes) de recherche<sup>452</sup>.

Avoir refusé le détour par ma propre opacité invaliderait complètement cette étude dont l'argument central est que l'efficacité du système de Goenka dépend entre autres choses de ses propriétés opacifiantes. Dans une recherche, comme dans la vie courante, le contre-transfert est inévitable. La question n'était pas de l'éviter. Il fallait trouver des moyens pour l'apercevoir, le canaliser, l'analyser et en faire ainsi bénéficier la recherche. Deux moyens ont été trouvés.

Le premier, fort simple, fut de trianguler les sources d'informations : triangulation de ma participation avec d'autres méthodes d'enquête ; triangulation des aires géographiques ; triangulation, grâce à la littérature disponible, de mon étude avec celles d'autres chercheurs ; triangulation de mon point de vue de méditant avec ceux des méditants interrogés, certains ayant même accepté de lire et de commenter le manuscrit en cours de rédaction. Des chercheurs ont déjà privilégié cette stratégie dans leur observation participante d'ascèses religieuses comparables à la méditation bouddhique<sup>453</sup>. L'objectivité et la reproductibilité sont impossibles en recherche qualitative. Dans une étude de cas, le croisement des sources d'information est la solution la plus courante pour maximiser la confiance dans les résultats et leur impartialité<sup>454</sup>. La subjectivité du chercheur y étant forcément présente, trianguler est nécessaire pour ne pas prendre son contre-transfert pour la réalité.

Aussi curieux que cela puisse paraître, la méditation s'est par coïncidence révélée un deuxième moyen pour administrer le contre-transfert durant l'enquête. Cela n'a rien de surprenant. Durant les retraites et les méditations à mon domicile, quoi d'autre que mes propres processus psycho-affectifs étais-je tenu de laisser défilé sur l'écran de mon esprit, sans réagir, pour accroître mon attention somatique et trouver la paix intérieure ? Cela ne m'a pas seulement conduit à réaliser et, parfois, à résoudre des conflits interpersonnels dans

<sup>452</sup> J.-M. Brohm. 1995. « Contre-transfert, quand tu nous tiens... Les paradigmes de l'ethnopsychanalyse », *Présentaine*, Montpellier, no. 4, p. 63-68.

<sup>453</sup> G. A. Hillery. 1981. « Triangulation in Religious Research: A Sociological Approach to the Study of Monasteries », *Review of Religious Research*, vol. 23, no. 1, p. 22-38.

<sup>454</sup> R. K. Yin. 1994. *Case Study Research. Design and Methods*, 2<sup>e</sup> édition, Thousand Oaks, London et New Delhi, Sage Publications, p. 91. Sur le principe de triangulation, voir aussi J.-P. Pourtois et H. Desmet. 2007. *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*, 3<sup>e</sup> édition, Mardaga Editions.



lesquels j'étais enchevêtré. J'ai également été forcé de constater le conflit de rôles qui me divisait, opposant la position du chercheur à celle du méditant, ainsi que les émotions intenses mobilisées par ma recherche dans son ensemble, soit une relation à part entière avec un objet, dans laquelle je me suis investi presque exclusivement, au détriment de toutes mes autres relations. Étudier Vipassana fut conflictuel et, comme je l'ai dit plus haut, exigea la suspension de mon jugement face à ce qui, dans ce que j'étudiais, offensait le plus mes convictions : la religiosité de la tradition de Goenka, dissimulée derrière une façade de sécularité ; l'individualisme, l'apolitisme, le moralisme et l'anti-intellectualisme de la doctrine enseignée ; la mégalomanie architecturale et organisationnelle ; la rhétorique de l'efficacité technique, dont les conséquences psychologiques peuvent être iatrogènes, comme tout dogme universaliste d'infailibilité thérapeutique<sup>455</sup>. Je pense aussi aux croyances des méditants que, aux balbutiements de l'enquête, du haut de mon valeureux statut de chercheur, j'eus l'orgueilleuse tentation, comme quelques critiques, d'associer à de la « crédulité », une idée courante, séduisante, mais complètement creuse. Tirée comme celle de la « clarté » du sens commun, à peu près synonyme d « imbécillité », l'idée de « crédulité » n'explique rien du tout. Elle me fit momentanément occulter combien le temps libre, la formation intellectuelle et le financement dont je disposais pour cogiter à loisir sur mon objet étaient les conditions matérielles (et exceptionnelles) de l'émission d'un tel jugement duquel j'osais m'exclure, moi qui pourtant continue à méditer au besoin et qui, avant l'enquête, aurais aimé m'abandonner corps et âme à la promesse salvatrice de la technique de Goenka. Voici du moins quelques-uns des éléments qui, au départ, me firent réagir avec irritation. Ils prenaient par moments une importance démesurée dans mon esprit. En m'utilisant comme modèle de compréhension du « méditant moyen », ils déformaient ma perception du phénomène. L'aversion éprouvée m'empêchait par exemple de saisir que certaines personnes, comme je l'ai expliqué plus haut, subissent ces mêmes éléments sans les apercevoir, tandis que d'autres, en désaccord comme moi avec de nombreuses prémisses du maître, les aperçoivent sans réagir, ne leur accordent aucune importance, prennent ce qui les intéresse et ferment les yeux sur le reste.

Dans ce contexte, méditer chaque jour, en pratiquant Anapana, Vipassana et Metta à *ma manière*, se révéla utile. Concentration et équanimité transformèrent mes réactions en simples observations de mes pensées, parmi lesquelles départager ce qui appartenait à l'objet

---

<sup>455</sup> A. Bioy. « Iatrogénie de la parole médicale et maltraitance de la douleur chronique » in E. Ferragut (dir.) 2006. *Agressions et maltraitances*, Paris, Masson, p. 36-42.



de ce qui m'appartenait en propre. J'ai par ce biais pu dégrossir l'importance, mieux voir la signification sociologique et apprécier la fonction curative de ce qui de prime abord choquait mon regard et par le fait même l'opacifiait. Cultiver la compassion favorisa un rapport de respect et d'empathie envers certains de mes contemporains qui, loin d'une crédulité fixe et idiote, sont dans des trajectoires mouvantes, pleines de doutes, se fidélisant en chemin à une tradition, pour un temps, à la recherche de moyens pour sortir et de mots pour parler d'un malaise sans nom, celui de la modernité, dont je possède moi-même tout sauf les clefs.

La possibilité d'utiliser la méditation pour gérer le contre-transfert est un fait que certains psychanalystes n'ont pas manqué de souligner et de mettre à profit<sup>456</sup>. Cela pourra néanmoins laisser le lecteur perplexe. La méditation Vipassana ne participe-t-elle pas à l'édification d'une réalité sociale et symbolique, comme je l'ai jusqu'ici soutenu? Comment alors la pratique méditative a-t-elle pu être à la fois un objet d'expérimentation et un instrument pour l'observer plus clairement? N'y a-t-il pas là une contradiction?

Rappelons-nous que la méditation, comme m'importe quelle pratique, n'a pas de sens en soi. Tout dépend de la conception du monde, des valeurs et des finalités qu'on place en amont de l'expérience et qui, en aval, en déterminent le sens. Pratiquée religieusement, avec en amont une sotériologie et une théorie métaphysique sur la nature du rapport corps-esprit, méditer sert forcément à confirmer la réalité spirituelle à laquelle dès le départ on croit et s'identifie, bien qu'en prétendant se désidentifier de tout. Pratiquée sans adhésion préalable, avec en amont une dose de neutralité axiologique et de vigilance épistémologique, méditer deviendra pour le chercheur un moyen pour clarifier son rapport avec cette même réalité qu'il tente de comprendre de l'intérieur. Méditer lui permettra de contempler ses propres processus mentaux et affectifs, d'en accroître la maîtrise, devenant une véritable « stratégie métacognitive » pour reprendre l'expression de Gilles Thibert<sup>457</sup>. Enfin, pratiquée en ajoutant en amont une dose supplémentaire de froideur logique et dubitative, la méditation pourra même devenir un outil de déconstruction de la « réalité » à laquelle elle est traditionnellement censée donner accès, laquelle se révélera soudain sous la forme d'un réseau d'hypothèses, de

<sup>456</sup> R. P. Chalif. 2001. *An Exploration of the Interface Between Countertransference Phenomena and the Practice of Vipassana Meditation*, thèse de doctorat, Massachusetts School of Professional Psychology ; P. C. Cooper. 1999. « Buddhist Meditation and Countertransference: A Case Study », *The American Journal of Psychoanalysis*, vol. 59, no. 1, p. 71-85 ; A. Chistensen et S. Rudnick. 1999. « A Glimpse of Zen Practice in the Realm of Countertransference », *The American Journal of Psychoanalysis*, vol. 59, no.1, p. 59-69.

<sup>457</sup> G. Thibert. 2001. « Méditation et métacognition. De la méditation attentive comme stratégie métacognitive », *Religiologiques*, vol. 23, p. 221-226.

valeurs culturelles et d'attributions causales non pas « fausses », mais discutables et qui doivent surtout être reconnus pour ce qu'ensemble elles forment d'un point de vue pragmatique : un système performatif, qui rend l'action signifiante, possible et nécessaire<sup>458</sup>.

Qu'une conception religieuse et strictement introspective de la méditation Vipassana ait le potentiel d'opacifier certaines choses n'empêche pas cette pratique de rester un puissant désopacificateur de l'intériorité psychique. Méditer est une intéressante stratégie d'introspection pour le chercheur en quête d'objectivité, que ce soit lors d'un terrain ethnographique, lors d'un entretien ou en lisant seul, plume à la main. Elle ne permet pas de faire cesser les *réactions* contre-transférentielles irraisonnées, mais de les convertir en *réponses* contre-transférentielles intelligibles, identifiables et profitables pour la recherche.

La méditation a joué un rôle inattendu et ambivalent durant l'enquête et la rédaction du mémoire, m'aidant à moduler ma subjectivité entre croyance volontaire, agnosticisme méthodologique et scepticisme déconstructionniste. Elle fut au départ l'élément central du phénomène enquêté, mais s'est lentement transformée en une méthode à part entière pour prendre une distance dans le rapport de proximité entretenu avec l'objet et gagner ainsi en réflexivité dans mon processus de production de connaissance. Elle a en outre servi d'outil d'introspection intellectuelle, soit non seulement pour *voir* mes sensations, mais aussi, de par l'utilisation peu orthodoxe que j'en fis, pour *entendre*, au double sens d'*écouter* et de *comprendre*, les discours auxquels j'étais soumis et entre lesquels, divisé, je devais m'abstenir de trancher : ceux du maître, ceux des répondants, ceux des critiques, sans oublier ceux de l'institution universitaire et de ses écoles de pensées (quantitativiste, postmoderniste, marxiste, foucaldienne, anthropologie du corps, etc.) auxquels je devais me conformer. J'ai comme tout étudiant subi la pression de mes pairs pour empaqueter de force mon objet dans un délai et un nombre de pages restreints, comme une sardine en boîte. J'ai préféré résister et prendre le temps de construire un aquarium assez spacieux pour accueillir, sans le charcuter, le spécimen que j'avais étudié. L'académie, la vraie, a elle aussi ses contraintes, ses gourous, ses allégeances, ses adeptes, ses rites de passage aux études supérieures et ses processus d'objectivation de la réalité sociale. Introjectée, elle aussi est une source de contre-transfert.

---

<sup>458</sup> Cela vaut pour la méditation, pour d'autres pratiques qui engagent le corps, voire pour n'importe qu'elle pratique sociale. Voir par exemple W. S. Pillow. « Exposed Methodology: The Body as a Deconstructive Practice » in S. N. Hesse-Biber et P. Leavy. 2006. *Emergent Methods in Social Research*, Sage Publications, p. 214-233.

### 6.3.3 Connaître l'objet entre distance et proximité

*L'expérience n'est pas un fait objectif*<sup>459</sup>.

R. D. Laing

Je ne soutiens pas que la méditation, combinée à la triangulation, m'ont permis d'exercer un parfait contrôle sur le contre-transfert et d'autres sources de déformation. Ni l'une ni l'autre de ces deux opérations n'est automatiquement garante d'une théorisation immaculée, d'autant plus si le chercheur participe directement à son objet sans examiner l'enjeu épistémologique d'une telle proximité. Méditer et trianguler ne peuvent tout au plus aider qu'à prévenir des projections personnelles, si bien sûr l'enjeu est envisagé, posé et traité consciemment.

Pour illustrer ce fait, je voudrais prendre en exemple et critiquer la thèse de la sociologue israélienne Michal Pagis. Celle-ci est novatrice et enrichit la connaissance de la méditation Vipassana à plusieurs niveaux, surtout par son analyse détaillée d'un type de réflexivité qui, corporelle, peut avoir lieu sans la médiation langagière. Par contre, en ne s'intéressant qu'à la subjectivité et à la corporéité d'adeptes libéraux âgés de 25 à 35 ans, tout en subordonnant sa thèse au projet d'une microsociologie de « l'expérience », de la « culture du soi » (*self-cultivation*) et d'une « subjectivité autosuffisante » (*self-dependant self*), n'endosse-elle pas de manière sociologisée les rhétoriques modernistes de Goenka ? Le déroulement de la retraite, la figure du maître, l'orthodoxie de sa tradition, ses propos sur le Dhamma, sa réinterprétation du Theravada<sup>460</sup>, le vocabulaire vipassanien, les processus analogiques, l'unité et la diversité des adhésions, plusieurs variables macrosociologiques du phénomène, de même que ses dimensions religieuse, thérapeutique et rhétorique, bien qu'étant des éléments incontournables, sont du coup presque totalement élagués. Par moments, la thèse de Pagis frôle même l'apologie traditionnelle et psychologique : « la conscience extrêmement élevée des sensations corporelles est unique aux enseignements de S. N. Goenka » ; « La vigilance consciente face aux sensations offre un canal par lequel la relation entre le soi et le monde social peut être surveillée et transformée<sup>461</sup>. »

<sup>459</sup> R. D. Laing. 1986. *La Voix de l'expérience*, Paris, Seuil, p. 11.

<sup>460</sup> La chercheuse confond explicitement le système de Goenka avec la doctrine theravada traditionnelle.

<sup>461</sup> M. Pagis. 2009. « Embodied self-reflexivity », *Social Psychology Quarterly*, vol. 72, no. 3, p.269 et 280 : « the extreme heightened awareness of bodily sensations is unique to the teachings of S. N. Goenka » : « The

Dans l'introduction de sa thèse, Pagis affirme s'être d'abord initiée en 2002 à la tradition de Goenka dans un but personnel, sur lequel elle ne s'étend pas, et n'avoir envisagé une recherche doctorale sur le sujet que par la suite, en 2004<sup>462</sup>. Or des informations contredisent cette affirmation. Le registre des profils des étudiants du département de sociologie de l'Université de Chicago indique qu'elle a en fait amorcé sa recherche sur la méditation Vipassana au niveau de la maîtrise, dès 2002, année de son initiation : « *Michal Pagis, 2002. Interests: Culture, Social Theory, Self, Religion. Master's: 'Who else could be one's refuge?' Vipassana meditation and the search for individuality*<sup>463</sup>. » Pour des raisons inconnues, son projet initial a vraisemblablement fait l'objet d'un passage accéléré au doctorat. Dans son argumentaire, Pagis a choisi de taire ces informations biographiques, pourtant retraçables. Toujours dans l'introduction de sa thèse, la chercheuse affirme que sa participation aux retraites et sa pratique de la méditation Vipassana lui furent méthodologiquement très utiles :

J'ai tenté de pratiquer la méditation quotidiennement. J'ai suivi mes propres expériences dans un journal personnel détaillé, où j'ai décrit mes émotions, mes pensées et mes expériences reliées à la pratique méditative. J'ai découvert que me transformer en un sujet d'étude était extrêmement utile pour enquêter sur des expériences incarnées qui résistent à toute articulation verbale. Cela me permit de faire une ethnographie *à partir* du corps et non une ethnographie *du* corps. Cela ouvrit mes yeux au monde phénoménologique des sujets de mon étude, au fur et à mesure que je devenais consciente des nuances de leurs expériences<sup>464</sup>.

Je doute que, en embrassant si ouvertement l'argument du primat de l'expérience de la tradition Vipassana, Pagis devint « consciente des nuances » du vécu de ses sujets d'études. Oui, se « transformer en un sujet d'étude » peut être utile au chercheur. Mais cela ne peut avoir lieu que si et seulement si ce dernier maintient une distance critique avec le discours des acteurs et reste conscient du danger de prendre les nuances de *son* expérience pour celles des autres. Autrement, la méthode de la participation expérientielle – surtout corporelle dans le cas de Pagis – « ouvrira ses yeux » sur certaines choses, effectivement, mais les fermera

---

*conscious monitoring of embodied sensations offers a channel through which the relation of the self with the social world can be monitored and transformed* ».

<sup>462</sup> M. Pagis. 2008, *op. cit.*, p. 9.

<sup>463</sup> <http://sociology.uchicago.edu/people/az-students.shtml>

<sup>464</sup> Emphase originale : M. Pagis. 2008, *op. cit.*, p. 14.

aussi sur d'autres. Difficile de dire si et par quoi Pagis a laissé son regard être opacifié. En tous les cas, pourquoi ne pas avoir partagé et analysé son intérêt personnel envers Vipassana et sa trajectoire migratoire aux États-Unis dans le but d'amorcer une maîtrise sur le sujet, une période ardue, confie-t-elle, à cause de l'érémisme académique que cela lui imposa ? Pourquoi en avoir si peu dit sur son projet de recherche initial, son journal personnel détaillé, ses croyances, sa pratique quotidienne et sa participation à plusieurs retraites, comme méditante et comme servante ? A-t-elle été contaminée par l'opacité du système de Goenka en y participant de trop près ? A-t-elle confondu le principe sociologique de la neutralité axiologique avec la proscription de toute subjectivité ou d'une analyse critique des rapports de pouvoir ? A-t-elle été subjuguée par l'argument de la sécularité du maître, au point d'évacuer complètement la dimension religieuse de la tradition Vipassana ? Ou a-t-elle été simplement aveuglée par son intérêt théorique focalisé sur l'usage réflexif du corps ?

Chose certaine, lorsque dans une recherche la primauté de l'empirie est supplantée par le désir de mirer dans un objet des hypothèses prédéfinies, il en résulte forcément une image tronquée. Le danger de « phagocyter » un objet guette toute étude, à plus forte raison si elle procède par démonstration théorique plutôt que par théorisation ancrée, avant tout. En biologie, la phagocytose est l'action d'un anticorps appelé phagocyte. La cellule du système immunitaire cible et détruit un corps étranger en l'ingérant et le digérant, ne laissant que les débris d'un être méconnaissable. En sociologie, la phagocytose survient lorsque le système théorique du chercheur englobe et dévore l'activité sociale qu'il est censé expliquer, au point qu'on ne le reconnaisse plus dans son intégralité. L'objet d'une étude doit toujours être compris, non consommé ou consumé. Il doit être traité comme une fin en soi, non comme un moyen pour valider une intuition théorique. D'emblée, l'objet est toujours une altérité, un corps étranger au chercheur, d'où l'importance de devenir soi-même l'objet, de ne pas céder à des mécanismes immunitaires conduisant à sa perte, de le conserver intact dans le compte rendu analytique qu'on en fait, pour le restituer en entier. C'est le paradoxe de la « recherche », dans laquelle il ne faut jamais rien « chercher » en particulier, afin de rester vigilant, de « trouver » et de « découvrir » ce qui est déjà là et peut très bien se passer du chercheur et de sa sociologie pour continuer à exister. Lorsqu'on « découvre » un objet, qu'on le « déterre », comme on exhume un fossile, il faut le faire *au complet*. Sans quoi, on se prononcera sur une poignée d'ossements désarticulés de l'ensemble dont ils font partie. Ce

qu'on dira de chaque ossement sera vrai, pertinent, mais restera partiel et ne nous apprendra rien sur le squelette qui fut jadis et sur la démarche de l'animal qui l'abritait.

J'adresse des critiques, mais je n'ai pas la prétention d'avoir moi-même exercé un contrôle sans faille sur ma dynamique contre-transférentielle. L'image que je rends du phénomène étudié n'est certainement pas exempte de biais, mais je ne saurais dire lesquels. Toute étude a ses angles morts et on ne peut pas parler de ce qu'on ne voit pas. Certains adeptes me rendront la pareille et accuseront l'étude de n'être elle aussi qu'une rationalisation de mon expérience de la méditation Vipassana. Je ne peux écarter cette possibilité, mais j'en doute. Je répondrai que l'étude est certes un point de vue, mais pas n'importe lequel. Elle offre un point de vue sur la diversité des points de vue sur la méditation Vipassana, une pratique qui, enseignée du point de vue d'un maître, offre son propre point de vue sur la réalité. Si j'en demeure l'auteur, mon point de vue n'est qu'en partie le mien. Il est davantage un porte-voix, celui de toutes les voix qu'on entend – celles qu'on entend parler très fort, celles qu'on entend trop peu et celles qu'on ignore, voire qu'on n'écoute pas du tout. Bref, comme tout point de vue sociologique, celui que je propose n'est pas un avis personnel, une opinion. J'ai en tout cas essayé de faire un compte rendu tout en nuances. S'il accuse des manques, j'espère avoir prouvé qu'ils ne sont pas du côté du sens critique. Je n'ai d'ailleurs pu me soustraire à l'usage du « je » pour ne pas me draper d'un voile d'objectivité. Car qu'est-ce que l'objectivité en recherche qualitative sinon l'écoute, la prise en compte et l'explicitation de toutes les subjectivités impliquées, celles des enquêtés comme celle des l'enquêteur ?

L'expérience humaine n'est pas un fait objectif et la participation expérientielle n'est pas une méthode objectiviste. Chaque jour on entend des gens dire vivre telle ou telle « expérience ». Les méditants font la même chose en qualifiant d'« expérience » une retraite ou Vipassana dans son ensemble, amalgamant souvent, par le jeu de la double herméneutique, les registres, incomparables, de l'expérience personnelle, forcément subjective, et de l'expérience scientifique, qui de son côté se veut objective. Il arrive aussi au sociologue et à l'anthropologue de dire d'une enquête ethnographique qu'elle fut toute « une expérience ». Or, peu importe de quoi il est question, parler d'« une expérience » est toujours trompeur. Il n'y a rien de tel qu'une expérience isolée, finie et *une*. Il n'y a que de *l'expérience*. L'expérience est un flux continu, ouvert et changeant. Cette affirmation est la

seule véritablement holistique qui soit. Courte ou longue, une situation ne peut être abstraite du continuum de la vie d'un individu et des multiples contraintes à la confluence desquelles celui-ci exerce sa liberté, même les contraintes des jeux du langage qui divisent cette vie en catégories et font croire, au pluriel, que des « expériences » autonomes, autarciques et holistiques sont possibles.

Nous savons tous que les objets d'études et les faits qui intéressent les sciences humaines n'ont pas la même consistance qu'en sciences pures. En vérité, nous savons qu'ils ne sont ni des « faits » ni des « objets », car les objets, même lorsqu'il s'agit d'institutions, sont toujours le fait de sujets, tandis que les faits sociaux dont ces sujets sont les protagonistes sont toujours *faits* et *défais* au fil du temps. Sans y renoncer, il faut penser les objets et les faits comme des liquides, des flux, des fluides, dont la consistance n'est pas celle des phénomènes physiques. Plonger nu dans une eau, la goûter, palper sa consistance, braver ses courants, négocier ses remous et rencontrer les êtres qui s'y meuvent, tel est le but de la participation expérientielle, une méthode qui perturbe autant sinon plus le plongeur que le milieu qu'il veut connaître. N'en déplaise aux scientifiques, qui croient encore que seules les sciences pures sont « dures », « objectives » et « exactes », les sciences humaines ne sont pas « molles ». Elles sont simplement les sciences « du mou » et leurs méthodes ne sont pas objectivistes, mais subjectivistes. Elles sont « exactes » et « objectives », car adaptées à la consistance de leur milieu de travail. Reconnaître une valeur heuristique à la participation expérientielle exige une rupture définitive avec l'empirisme grossier et puriste qui affirme que le chercheur est indépendant de son objet d'étude, qui préexisterait à sa démarche de connaissance comme une pomme déjà mûre qu'il n'aurait qu'à aller cueillir, mais qu'il devrait en même temps maintenir à distance pour ne pas la contaminer.

Il est vrai que des matériaux « inertes » existent avant toute enquête avec un haut degré d'indépendance face à toute subjectivité et, en ce sens, d'objectivité. Je pense dans mon cas aux centres Vipassana, aux retraites, à leur fonctionnement et à la documentation de l'organisation, dont la matérialité ne peut être mise en doute. Mais, à bien y penser, n'était-ce pas qu'en les investissant de ma propre subjectivité, corporellement et cognitivement, qu'il devint possible de les décrire et de rendre compte de la portée générale qu'une telle objectivité peut avoir sur la subjectivité des méditants qui acceptent de s'y soumettre ? La sociologie ne s'intéresse pas à ce type d'objectivité inerte, mais à l'objectivation des



subjectivités qui en résulte. Il est également vrai que d'autres matériaux appartiennent à une dynamique d'intersubjectivité indépendante du chercheur. Je pense dans mon cas aux interactions des méditants entre eux, à leur culture, à leur narration biographique et à leur compréhension partagée du monde. Or, malgré leur apparente extériorité, ce n'est qu'à l'aide de l'entrevue, du questionnaire et de l'observation participante que ces matériaux « vivants » ont pu être amenés à apparaître et à vivre, par la rencontre de ma subjectivité avec celles des acteurs.

En ce qui concerne la participation expérientielle, la réalité empirique à laquelle elle donne accès ne relève ni d'une objectivité matérielle, ni d'une intersubjectivité sociale. Cette réalité n'est pas « là », observable et accessible de prime abord. Le chercheur la crée de toute pièce. Il la laisse advenir en s'abandonnant à une procédure de mise en forme de l'expérience qu'il tente de comprendre de l'intérieur. Soumise à cette procédure culturellement déterminée, sa subjectivité devient l'appareil de production et d'enregistrement d'un donné phénoménal auquel seul il aura accès. Une fois « mise en forme », c'est-à-dire une fois *informée* et *transformée*, elle ne représente alors aucunement un « bruit parasite » du processus d'observation ou un « filtre déformant » la réalité, mais, bien au contraire, le signal à écouter et la réalité à faire apparaître. Dans mon cas, pour que cette écoute et cette apparition soient possibles, cela a consisté à me plier à l'enseignement de Goenka, aux principes de sa tradition, au rituel des retraites silencieuses et des méditations quotidiennes. Cela a consisté à tenter l'expérience socio-psycho-physiologique d'une mystique bouddhique, dirait Mauss, au point d'articulation entre une société, une culture et cette expérience tridimensionnelle de ma propre personne, à la fois corps, psyché et particule de socialité. Cela a consisté à faire la part des choses, sans les confondre, entre ces différents niveaux d'analyse. Dans cette aventure, cela a consisté à laisser parler ma voix, même dans ce qu'elle a de plus hérétique. Sans la faire passer pour celles des méditants Vipassana, cela a consisté à joindre cette voix à la polyphonie des leurs, des voix plurielles et souvent rebelles à l'égard de l'orthodoxie. C'est de ma propre subjectivité que j'ai pu observer comment, à côté de celles qu'une première retraite laisse indifférentes et n'impulse pas vers le changement, d'autres subjectivités, plus ou moins souffrantes, parviennent à être tour à tour attirées, initiées, affectées, apaisées, socialisées, structurées, stabilisées et, en un mot, « guéries » par leur manière de pratiquer et de penser la méditation, en phase avec la modernité, le tout à

l'intérieur d'un processus longitudinal et sur le fil toujours très mince qui, chez l'être humain, sépare la liberté de la contrainte et la connaissance lumineuse de l'obscurité idéologique.

Pour clore cette réflexion sur la participation expérientielle comme méthode d'enquête proximale, il est bon d'insister sur le fait que ni la proximité du chercheur avec son objet n'est synonyme de subjectivité, ni la distance synonyme d'objectivité, et vice-versa. À vrai dire, proximité et distance ne peuvent être unilatéralement associées à davantage de l'un ou de l'autre. Si d'une part observer un objet de très près engage la subjectivité du chercheur tout en demeurant, par définition, un gage d'objectivité, une prise de distance empirique, critique et théorique est, pour sa part, tout autant un gage d'objectivité qu'un retranchement du chercheur dans sa subjectivité d'être social, moral et réfléchissant.

Les couples objectivité/subjectivité et distance/proximité ne sont pas des dilemmes. Ils représentent deux axes épistémologiques présents dans toute recherche, qu'on le veuille ou non, et leurs rapports, complexes, doivent être pensés en terme de complémentarité, non d'exclusion. Entre distance et proximité, comme entre objectivité et subjectivité, il n'y a pas à choisir. À mon sens, ce sont les quatre moments nécessaires du « vrai » problème de la recherche en sciences sociales, qui pourrait être formulé ainsi : *Comment départager les contributions mutuelles de l'observant et de l'observé ? Comment, pour éclairer son objet, le chercheur peut-il s'en approcher le plus possible, sans l'obscurcir de sa propre ombre ? Comment peut-il parvenir à voir, plus clairement et complètement, à la fois son objet, son rapport à son objet et peut-être du coup lui-même ? Dans cette triade unissant le sujet, l'objet et leur rapport de connaissance, que voit-il ? Et que ne voit-il pas ? Que sait-il qu'il voit ? Que sait-il qu'il ne voit pas ? Que ne sait-il pas qu'il voit ? Et, surtout, que ne sait-il pas qu'il ne voit pas ?* Face à ce problème, que la participation expérientielle n'a le mérite que d'exacerber, le chercheur doit garder à l'esprit qu'il participe toujours à la constitution de l'objet. En participant, le mot le dit, il est fait *partie*. Ce qu'il veut observer est bien entendu l'objet, mais ce qu'il *peut, doit* et quoi qu'il veuille *finir* par observer, ce sont, en tout et pour tout, leurs perturbations réciproques et ses propres observations de cette interaction<sup>465</sup>.

Un chercheur est comparable à un spectateur et son objet à une œuvre d'art qu'il tente d'apprécier. Pensons à quelque chef d'œuvre d'architecture : Notre-Dame, le Parthénon, la Sagrada Familia ou la Pagode Vipassana Mondiale. Trop loin de l'œuvre, le spectateur ne la

---

<sup>465</sup> G. Devereux, *op. cit.*

voit pas du tout. Trop proche, il ne la voit plus. Et à une distance médiane – une distance qu'en sciences sociales on peut associer au sens commun – à cette distance, il voit l'œuvre, certes, mais son regard manque à la fois le détail et la perspective, deux éléments essentiels que seules la plus intime proximité et la distance maximale réunies peuvent offrir. Il faut se rapprocher pour voir du détail et s'éloigner pour avoir de la perspective. Dans la connaissance sociologique comme dans l'appréciation esthétique, l'équilibre ne se trouve ni dans la proximité, ni dans la distance, mais dans un incessant mouvement de rapprochement et d'éloignement. Par contre, ce mouvement de va-et-vient, à lui seul, ne permet pas au spectateur d'embrasser l'œuvre dans son entièreté, ce pourquoi il doit combiner plusieurs angles de vue successifs : de la gauche, de la droite, de l'avant, de l'arrière, de l'extérieur, de l'intérieur, en surplomb, etc. Un point de vue unique est un point de vue partiel qui risque d'être confondu avec le réel et d'en réduire la complexité. Enfin, peut-être le spectateur n'appréciera-t-il pleinement son expérience esthétique de l'œuvre que si, par une mise en abîme, un ami le prend en photo en train de la regarder ou, mieux encore, si par l'effet d'un miroir il réussit à s'observer lui-même en pleine contemplation, voire en pleine participation à la création de l'œuvre en question.

Cette mise en perspective, entre distance et proximité, et cette triangulation des points de vue sont ce à quoi j'ai tenté de me livrer dans cette étude. Et en l'étudiant à la première personne du singulier, la pratique de la méditation Vipassana s'est révélée, non pas une « technique », mais par un heureux hasard à la fois l'œuvre que j'appréciais et un miroir pour mieux me voir la regarder.

**ANNEXE A**

**SATYA NARAYAN GOENKA**



Source : <http://www.events.dhamma.org/images/SNG-pensive.jpg>

## **ANNEXE B**

### **LES CENTRES DHAMMA GIRI ET DHAMMA SUTTAMA**

**Dhamma Giri, l'Académie Vipassana Internationale, Igatpuri, Inde**



Source : <http://alok-abhijit.blogspot.com/2009/02/vipassana-meditation-dhamma-giri-sn.html>

**Dhamma Suttama, le Centre de méditation Vipassana du Québec, Sutton**



Source : [http://www.suttama.dhamma.org/gen/fr/gen\\_home.fr.htm](http://www.suttama.dhamma.org/gen/fr/gen_home.fr.htm)



## ANNEXE C

### QUESTIONNAIRE

#### QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION VIPASSANA

##### DIRECTIVES ET INFORMATIONS RELATIVES AU QUESTIONNAIRE :

- 1- Ce questionnaire a été conçu dans le cadre d'une recherche en sociologie, avec l'approbation du comité d'éthique de l'Université du Québec à Montréal. La recherche relève d'une démarche personnelle et n'est associée à aucune organisation. Le centre de Sutton et la Fondation Vipassana du Québec ne sont pas associés à ce questionnaire.
- 2- La participation à ce questionnaire est entièrement anonyme et confidentielle. Les noms des participants et le contenu ne seront pas divulgués publiquement. Le chercheur sera le seul à les consulter et les réponses serviront à alimenter sa réflexion sur le sujet.
- 3- Ce questionnaire n'est ni un test psychologique, ni un examen pour vérifier si vous êtes de bons méditants ou méditantes. C'est un questionnaire sociologique qui s'intéresse au point de vue des pratiquants et aux trajectoires qui les amènent, dans la société moderne actuelle, à choisir de pratiquer Vipassana. Dans ce questionnaire, il n'y a pas de « mauvaise » réponse possible. Différentes réponses sont possibles et elles se valent toutes. La seule chose qui compte est qu'elles soient conformes à votre vécu et à votre point de vue.
- 4- Ce questionnaire est composé de questions à développement qui comportent parfois des sous-questions. Vous êtes libres de répondre de la manière dont vous voulez. Pour certaines personnes, deux ou trois phrases suffiront pour exprimer leur point de vue. D'autres personnes pourront s'étendre sur plusieurs lignes ou plusieurs pages s'ils le veulent. Il n'y a pas de limite. La longueur n'a pas d'importance.

##### IDENTIFICATION :

Âge :    Sexe :    Occupation :    Nombre d'années d'expérience de la méditation vipassana :

Quelles sont les retraites auxquelles vous avez participé, comme méditant et servant?

Pouvez-vous faire un bref résumé de ce à quoi ressemble (ou ressemblait) votre pratique méditative? (fréquence de la pratique, des retraites, etc.)

##### QUESTIONS :

- 1) Que diriez-vous à une personne qui vous demande de lui expliquer ce qu'est la méditation Vipassana et qui ne connaît absolument rien à ce sujet ?



- 2) Que diriez-vous à cette même personne si elle vous demandait de lui expliquer pourquoi vous méditez ?
- 3) Quels sont les grandes lignes du parcours de vie qui vous a amené à découvrir la méditation Vipassana ? Y a-t-il eu par exemple des personnes, des lectures, des événements ou des difficultés qui auraient eu une influence quelconque sur votre cheminement ?
- 4) Diriez-vous que la pratique de la méditation Vipassana est quelque chose de facile ou de difficile ? Et pourquoi ?
- 5) Que vous a apporté ou vous apporte la méditation Vipassana dans votre quotidien ?
- 6) Plus globalement, qu'est-ce qui a changé depuis que vous pratiquez la méditation ? Pensez-vous que la méditation a transformé votre vie d'une manière ou d'une autre ?
- 7) Que serait-il arrivé si vous n'aviez jamais découvert la méditation Vipassana ?
- 8) Quel est votre relation avec la Sangha ? Autrement dit, à quoi ressemblent vos rapports avec les autres pratiquants de la méditation Vipassana ? Quelle place cela occupe-t-il dans votre vie ?
- 9) Quel sont vos opinions et votre position personnelle face aux cinq domaines suivants ? Si cela s'applique, soulignez en quoi Vipassana influence votre perception de ces différentes choses.
  - a) la médecine moderne et la santé en général
  - b) le changement social et la vie politique
  - c) la religion et la vie spirituelle
  - d) le marché du travail, la réussite professionnelle, votre propre carrière
  - e) la connaissance de soi
- 10) Vous est-il déjà arrivé par le passé ou vous arrive-t-il aujourd'hui de vous intéresser ou de faire appel à d'autres techniques de mieux-être ou de guérison (yoga, reiki, médecines naturelles et alternatives, psychothérapies, shamanisme, etc.) ? Si oui, quels bienfaits tirez-vous de ces techniques ? Et dans quelle mesure l'usage de ces techniques peut ou non, selon vous, aller de pair avec Vipassana ?
- 11) À votre avis, comment pourrait s'expliquer l'expansion de la méditation Vipassana en Occident ? Pouvez-vous identifier des facteurs qui puissent expliquer pourquoi la méditation Vipassana, comme d'autres techniques spirituelles, devient de plus en plus populaire dans la société moderne d'aujourd'hui ?

#### FIN DU QUESTIONNAIRE

Merci et si vous voulez ajoutez quoi que ce soit, faites-le ici en toute liberté :

## ANNEXE D

### LISTE DES MÉDITANTS INTERROGÉS

# / PSEUDONYME / ÂGE / OCCUPATION / NOMBRE DE JOURS / ANNÉES D'EXP. / ASSIDUITÉ MÉDITATIVE

#### Hommes :

1. Adolphe / 35 / peintre en bâtiment / 1 / 1 an / médite quotidiennement
2. Christophe / 24 / acupuncteur / 5 / 4 ans / quotidiennement \*
3. Benoit / 27 / étudiant en sciences des religions / 2 / 2 ans / quotidiennement
4. Simon / 29 / travailleur autonome / 2 / 2 ans / quotidiennement
5. Jérôme / 24 / étudiant en philosophie / 1 / 3 ans / hebdomadairement
6. Gilles / 51 / psycho-éducateur / 12 / 15 ans / quotidiennement \*
7. Bertrand / 43 / investisseur retraité / 30 / 26 ans / quotidiennement \*
8. Raymond / 22 / étudiant en ébénisterie / 3 / 3 / quotidiennement
9. Patrice / 31 / étudiant / 1 / a médité un mois et ne médite pratiquement plus
10. Paul-Henri / 45 / travailleur autonome / 3 / 3 ans / quotidiennement
11. Gabriel / 35 / infirmier et étudiant en ostéopathie / 4 / 2 ans et demi / quotidiennement \*
12. Alexandre / 53 / massothérapeute / 2 / 2 ans / ponctuellement
13. David / 50 / artiste / 2 / 3 ans / irrégulièrement
14. Freddy / 27 / étudiant en psychologie / 3 / 4 ans / irrégulièrement
15. Jean-Marie / 60 / travailleur autonome / 30 / 15 ans / ne médite plus depuis des années \*
16. Marc / 30 / étudiant en littérature / 1 / 2 ans / pratique dorénavant le Zen
19. Yvan / 39 / paysagiste / 13 / 10 ans / quotidiennement
20. Pierre / 33 / voyageur, emplois variables / 10 / 4 ans / quotidiennement \*
21. Armand / 40 / informaticien / 4 / 3 ans / ne médite plus \*

#### Femmes :

22. Simone / 51 / finances / 1 / 5 ans / ne médite plus assidûment
23. Anne / 24 / emplois variables / 10 / 5 ans / quotidiennement \*
24. Mélina / 26 / étudiante en danse / 1 / 2 ans / hebdomadairement
25. Marie / 26 / ergothérapeute et anthropologue / 2 / 4 ans / occasionnellement
26. Agathe / 35 / massothérapie / 1 / 1 an / ponctuellement
27. Sylvie / 28 / professeure de yoga / 6 / 4 ans / hebdomadairement
28. Justine / 24 / étudiante en soins spirituels / 1 / 1 an / ne médite plus \*
29. Aurélie / 27 / éducation et yoga / 1 / 5 mois / hebdomadairement
30. Patricia / 34 / enseignante / 1 / 1 an / quotidiennement
31. Cathy / 29 / thérapeute en relation d'aide / 2 / 4 ans / quotidiennement ou au besoin \*
32. Aline / 26 / professeure de yoga et massothérapeute / 20 / 3 ans / quotidiennement
33. Tatiana / 55 / artiste / 4 / 6 ans / quotidiennement suite à une retraite, puis irrégulièrement
34. Martine / 58 / naturopathe / 3 / 3 ans / ponctuellement

35. Karine / 37 / acupunctrice / 2 / 3 ans / irrégulièrement, au besoin
36. Annabelle / 42 / professeure de littérature / 20 / 15 ans / régulièrement \*
37. Clara / 29 / travailleuse autonome / 1 / 2 ans / médite irrégulièrement, au besoin
38. Anaïs / 28 / professeure de yoga et massothérapeute / 1 / 2 ans / hebdomadairement
39. Nadine / 38 / enseignante / 1 / 4 mois / quotidiennement
40. Marianne / 23 / étudiante en naturopathie / 2 / 1 an / de plus en plus régulièrement
41. Céleste / 36 / massothérapeute / 3 / 3 ans / quotidiennement \*
42. Mélissa / 26 / artiste / 1 / 2 ans / de plus en plus régulièrement
43. Brigitte / 28 / informatique / 1 / 1 an / occasionnellement
44. Natasha / 42 / psychologue / 8 / 15 ans / quotidiennement \*
45. Lise-Marie / 35 / artiste / 1 / 6 mois / ne médite plus
46. Éveline / 32 / étudiante et cinéma / 1 / 6 mois / ne médite plus \*
47. Vanessa / 24 / étudiante, enseignement du français / 2 / 2 ans / médite quotidiennement \*
48. Geneviève / 36 / coach / 1 / s'est rapidement tournée vers d'autres pratiques spirituelles \*
49. Adina / 30 / massothérapeute et professeure de yoga / 0 / en attente de son admission

\* : les astérisques identifient les méditants rencontrés dans le cadre d'entrevues formelles ou informelles

## ANNEXE E

### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche : « Une étude de cas de la pratique de la méditation Vipassana au Québec »
---

Ce projet de recherche a bénéficié du support du Fonds québécois de recherche sur la société et la culture (FQRSC) et du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH)

Responsable du projet : Bruno Demers, département de sociologie, UQAM, demers\_b@hotmail.com

#### BUT GÉNÉRAL DE LA RECHERCHE

La recherche à laquelle vous êtes invités à participer vise à comprendre les raisons qui amènent des Occidentaux à pratiquer la méditation Vipassana et comment, dans la société moderne actuelle, les pratiquants de cette technique de méditation conçoivent leur rapport au monde en général.

#### PROCÉDURE

Votre participation à cette recherche consistera à prendre part à une entrevue individuelle au cours de laquelle il vous sera demandé de raconter le parcours de vie qui vous a amené à pratiquer la méditation Vipassana. Il vous sera aussi demandé de discuter certains sujets avec le chercheur (ex: la souffrance, le bien-être, la vie spirituelle, le changement social, etc.) L'entrevue sera enregistrée avec votre permission et prendra environ 1h30 de votre temps. Cette entrevue sera ensuite retranscrite par le chercheur qui se fera un plaisir, sur demande, de vous en remettre une version écrite que vous pourrez lire et conserver.

#### PARTICIPATION VOLONTAIRE, ANONYME, CONFIDENTIELLE

Votre participation à ce projet est volontaire. En donnant votre accord, vous acceptez que le chercheur utilise les résultats de l'entrevue aux fins de sa recherche, sans toutefois qu'aucun renseignement personnel permettant de vous identifier ne soit divulgué publiquement. L'entrevue se fera sous le couvert de l'anonymat et les renseignements personnels recueillis lors de l'entrevue resteront en tout temps confidentiels. Le rapport écrit de cette recherche ne permettra pas de vous identifier. Il utilisera au besoin des pseudonymes et en aucun temps vos nom et prénom ne seront révélés.

#### AVANTAGES et RISQUES

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances académiques au sujet de la pratique au Québec de la méditation Vipassana. De votre côté, participer à cette entrevue ne vous apportera pas de bénéfices importants, simplement une opportunité pour prendre la parole librement, mettre au clair ce que vous pensez et partager votre expérience de vie et de la méditation sans faire l'objet d'aucun jugement de valeur.

Il n'y a pas de risque associé à votre participation à cette rencontre. Vous devez cependant prendre conscience que, comme toute discussion personnelle, une telle entrevue peut raviver des émotions liées à des expériences passées. C'est pourquoi vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez trop embarrassante, et ce sans avoir à vous justifier. D'ailleurs, à tout moment durant l'entrevue, sentez-vous libre de demander une pause, de mettre un terme à cette entrevue, ou encore, si le besoin s'en fait sentir, de renoncer définitivement à votre participation à ce projet de recherche.

#### SIGNATURES

Je, soussigné, reconnais avoir lu le présent formulaire et consens à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que le responsable de la recherche a pris soins de répondre à toutes mes questions :

Signature du répondant \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Je vous remercie beaucoup d'accepter de participer à ce projet de recherche :

Signature du chercheur \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## ANNEXE F

### PUBLICITÉ DE LA CONFÉRENCE DE S. N. GOENKA À L'UQAM

### Méditer maintenant

La paix intérieure par la sagesse intérieure

**S. N. Goenka**  
en tournée nord-américaine  
avril à août 2002

S. N. Goenka, professeur de méditation de renommée internationale, est présentement en Amérique du Nord pour enseigner et donner des conférences sur cette ancienne technique de méditation qu'est Vipassana, une méthode simple et pratique de parvenir à une réelle paix de l'esprit.

Vipassana signifie littéralement « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». C'est un processus pragmatique de purification de l'esprit par l'observation de soi. Bien qu'issue des enseignements du Bouddha, Vipassana, tel qu'enseigné par S. N. Goenka, est une pratique non sectaire ouverte à tous, quels que soient leurs croyances religieuses, leur milieu ou leur pays d'origine.

M. Goenka guide 80 centres de méditation à travers le monde, dont 17 en Amérique du Nord. Des cours de méditation utilisant son approche ont lieu dans 90 pays. Les frais de tous les cours sont couverts par les dons volontaires des anciens étudiants.

### Meditation Now

Inner Peace through Inner Wisdom

**S. N. Goenka**  
North American Tour  
April-August 2002

S. N. Goenka, the internationally renowned meditation teacher, is in North America to teach and speak about the ancient meditation practice of Vipassana, a simple, practical way to achieve real peace of mind.

Vipassana means "to see things as they really are." This non-sectarian technique of mental training and ethical conduct is the essence of what the Buddha taught. It is a logical process of mental refinement through self-observation. As taught by Mr Goenka, Vipassana is open to everyone regardless of background or belief.

Mr. Goenka guides 80 international meditation centres, including seven in North America, and meditation courses using his approach have been held in 90 countries. There is no charge; all courses rely on voluntary donations from past participants.

### Montréal

**Conférence publique**  
Vendredi le 26 juillet 2002 à 19 h  
(conférence avec traduction française)


Salle Marie-Gérin Lajoie  
(niveau du métro Berri-UQAM)  
Pavillon Judith-Jasmin  
Université du Québec à Montréal  
405, rue Sainte-Catherine Est  
Montréal, Québec

**Entrée gratuite**  
Aucune réservation préalable n'est nécessaire  
Information : (514) 481-3504  
Commandité par le Département des Sciences Religieuses de l'UQAM

**Public Talk**  
Friday, July 26, 2002, 7:00 p.m.  
(with French translation)

Salle Marie-Gérin Lajoie  
(Berri-UQAM metro station)  
Judith-Jasmin Pavilion  
University of Québec in Montréal  
405, Sainte-Catherine St. East  
Montréal, Québec

**Free Admission**  
No reservation needed  
Information : (514) 481-3504  
Sponsored by the Department of Religious Studies at UQAM



www.suttama.dhamma.org

En 2002, les jours ayant précédés la conférence, cette publicité fut affichée à l'Université du Québec à Montréal et à d'autres endroits. La conférence fit salle comble, accueillant 733 personnes et en laissant quelques 200 à l'extérieur.

## ANNEXE G

### L'ESPACE DE RECUEILLEMENT D'UN MÉDITANT



#### Description :

Cette image montre l'espace de recueillement d'un méditant Vipassana qui a consenti à ce qu'elle soit utilisée pour les fins de la recherche. Ce qu'on y observe est un bon exemple de ce à quoi peut ressembler l'espace que chaque méditant consacre, chez lui, exclusivement à la méditation. On observe sur le sol un matelas, un coussin marqué du symbole hindou « Om » et un shale de cachemire dont s'enrobe le méditant pour se maintenir au chaud. À droite, on retrouve une mini-chaîne stéréo utilisée pour écouter les méditations guidées de Goenkaji. À l'avant trône un petit Bouddha de bois entouré d'objets hétéroclites, issus d'autres traditions spirituelles : une statuette hindoue, un inukshuk inuit de jade, un crâne de félin, quelques lampions, une bouteille d'eau bénite du Gange, un éléphant de bois du Mali, ainsi que des coffrets thaïlandais et birman qui contiennent des cristaux de quartz et d'autres pierres achetées à la boutique Nouvel Âge du quartier. Il attribue à chaque objet une valeur sentimentale, un symbolisme et des propriétés contribuant selon lui à générer un champ énergétique positif et à faire de l'endroit un espace propice au travail méditatif.

# Méditation Vipassana



dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin  
telle que l'enseigne S.N. Goenka

Introduction à la technique  
et  
Code de discipline  
pour les cours de méditation

*Nous vous souhaitons de profiter au maximum de votre cours de méditation. Nous vous présentons les explications suivantes avec nos meilleurs vœux de succès. Veuillez les lire attentivement avant de vous inscrire à un cours.*

## Introduction à la technique

Vipassana est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Perdue pendant longtemps pour l'humanité, elle fut redécouverte il y a plus de 2500 ans par Gautama le Bouddha. Vipassanā veut dire « voir les choses telles qu'elles sont en réalité » : c'est le processus d'autopurification par l'observation de soi. On commence par observer la respiration normale et naturelle afin de concentrer l'esprit. Une fois l'attention aiguisée, on procède à l'observation de la nature changeante du corps et de l'esprit, faisant ainsi l'expérience des vérités universelles de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. C'est cette prise de conscience par expérience directe qui constitue le travail de purification. Le chemin dans son ensemble (Dhamma) est un remède universel à des problèmes universels et il ne s'apparente en aucune façon à une religion établie ou à une secte. Donc, il peut être pratiqué librement, sans distinction de race, de milieu ou de religion, partout et à tout moment, et il se révélera également salutaire pour tous.

*Ce que Vipassana n'est pas :*

- Ce n'est pas un rite ou un rituel fondé sur une foi aveugle;
- Ce n'est ni un divertissement intellectuel ni un divertissement philosophique;
- Ce n'est pas une cure de repos, ni un prétexte de vacances ou de rencontres;
- Ce n'est pas un moyen de fuir les vicissitudes de la vie.

*Ce qu'est Vipassana :*

- C'est une technique qui a pour but d'éliminer la souffrance;
- C'est un art de vivre qui permet d'avoir un rôle positif dans la société;
- C'est une méthode de purification mentale qui permet de faire face, de façon calme et équilibrée, aux problèmes et tensions de la vie.

La méditation Vipassana vise les plus hauts objectifs spirituels : la libération totale et l'Éveil. Son but n'est jamais la guérison de maladies physiques, mais la purification mentale peut avoir pour effet secondaire d'éliminer de nombreuses maladies psychosomatiques. En fait, Vipassana dissout les trois causes de toutes nos souffrances : l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Par une pratique suivie, la méditation relâche les tensions développées dans la vie quotidienne et délie les nœuds créés par l'ancienne habitude de réagir de manière excessive aux situations agréables ou désagréables.

Bien que la méditation Vipassana ait été développée en tant que technique par le Bouddha, sa pratique n'est pas réservée aux seuls bouddhistes. Il n'est absolument pas question de se convertir : la technique repose sur le principe que tous les êtres humains partagent les mêmes problèmes et qu'une technique qui peut éliminer ces problèmes doit être applicable de manière universelle. Des personnes d'appartenances religieuses très diverses ont fait



l'expérience des bienfaits de la méditation Vipassana et n'y ont pas trouvé de contradiction avec leur foi.

### Méditation et discipline personnelle

Bien entendu, le travail de purification de soi par l'introspection n'est jamais facile. On doit travailler intensément. L'étudiant parvient à des résultats grâce à ses efforts; nul autre ne peut travailler pour lui. C'est pour cela que la méditation conviendra seulement à ceux qui veulent travailler sérieusement et observer la discipline, laquelle existe en fait pour leur propre bien et protection; la discipline est une partie intégrante de la pratique de la méditation.

Une période de dix jours est un court laps de temps pour parvenir aux niveaux les plus profonds de l'inconscient et apprendre à éliminer des complexes solidement enracinés. La continuité de la pratique dans l'isolement est le secret de la réussite de cette technique. Les règlements, qui tiennent compte de cet aspect pratique, ne sont pas établis pour la convenance de l'enseignant ou des organisateurs du cours. Ils ne sont pas non plus l'expression négative d'une tradition, d'un sectarisme, ou d'une foi aveugle en quelque religion établie. Ils sont plutôt fondés sur l'expérience pratique de milliers d'étudiants au fil des ans. Ils sont scientifiques et rationnels. Le fait d'observer ces règlements crée une atmosphère très favorable à la méditation; les enfreindre la perturbe.

L'étudiant devra suivre le cours en entier. De plus, les autres recommandations doivent être lues et examinées attentivement. Seuls devraient s'inscrire ceux qui se sentent prêts, en toute honnêteté, à suivre scrupuleusement la discipline. Ceux qui ne sont pas prêts à faire des efforts sincères perdront leur temps et, pire encore, ils dérangeront ceux qui désirent travailler sérieusement. Toute personne ayant l'intention de participer à un cours doit comprendre qu'il serait peu profitable pour elle et inopportun de partir sans finir ce cours dans le cas où elle trouverait la discipline trop sévère. Il serait de même très regrettable qu'on doive lui demander de partir si, en dépit d'avertissements répétés, elle n'observait pas les règlements.

### Personnes souffrant de problèmes mentaux graves

Il est arrivé, occasionnellement, que des personnes souffrant de graves problèmes mentaux se soient présentées aux cours de méditation Vipassana avec l'espoir irréaliste que la technique puisse soulager ou guérir leurs problèmes mentaux. Une instabilité dans les relations personnelles et les antécédents de divers traitements sont d'autres facteurs qui peuvent empêcher ces personnes de bénéficier d'un cours de dix jours, ou même de le compléter. En tant qu'organisme non-professionnel et bénévole, il nous est impossible d'offrir un soutien adéquat aux personnes ayant de telles difficultés. Bien que la plupart des gens bénéficient de la méditation Vipassana, celle-ci ne remplace pas un traitement médical ou psychiatrique et nous ne la recommandons pas aux personnes ayant de sérieux problèmes psychiatriques.

3

### Code de discipline

La base de la pratique est *sīla*, la conduite morale. *Sīla* sert de fondement au développement de *samādhi*, la concentration de l'esprit; la purification de l'esprit s'accomplit au moyen de *paññā*, la sagesse de la vision pénétrante.

#### Les préceptes

Tous ceux qui suivent un cours de Vipassana doivent consciencieusement s'engager à observer les cinq préceptes suivants pour toute la durée du cours :

1. S'abstenir de tuer (toute créature vivante);
2. S'abstenir de voler;
3. S'abstenir de toute activité sexuelle;
4. S'abstenir de mentir;
5. S'abstenir de tout intoxicant.

Il est attendu des anciens étudiants (ceux qui ont déjà suivi un cours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants) qu'ils observent trois préceptes supplémentaires :

6. S'abstenir de prendre de la nourriture après midi;
7. S'abstenir de toute distraction sensorielle, de tout maquillage et décoration vestimentaire;
8. S'abstenir d'utiliser des lins hauts ou luxueux.

Les anciens étudiants observeront le sixième précepte en ne prenant qu'une infusion (sans lait) ou de l'eau citronnée à la pause de 17 h, tandis que les nouveaux étudiants pourront prendre du lait, du thé et des fruits. L'enseignant pourra dispenser un ancien étudiant d'observer ce précepte pour des raisons de santé. Les septième et huitième préceptes seront observés par tous les anciens étudiants.

#### Acceptation de l'enseignant et de la technique

Pour la durée du cours, les étudiants doivent se déclarer prêts à suivre fidèlement les instructions et les conseils de l'enseignant, c'est-à-dire à observer la discipline et à méditer exactement comme l'enseignant le demande, sans ignorer aucun aspect des instructions, et sans rien y ajouter. Cette acceptation doit se faire avec discernement et compréhension et non pas par la soumission aveugle. C'est seulement avec cette attitude de confiance qu'un étudiant peut travailler sérieusement et à fond. Une telle confiance dans l'enseignant et dans la technique est essentielle au succès de la méditation de chacun.

#### Autres techniques, rites et formes de culte

Pour la durée du cours, il est absolument essentiel que toute forme de prière, culte ou cérémonie religieuse, soit suspendue, ainsi que jeûner, brûler de l'encens, réciter le chapelet, réciter des mantras, chanter et danser, etc. Toutes les autres techniques de méditation et les pratiques spirituelles ou de guérison doivent être également mises de côté. Ceci n'est pas pour condamner les autres techniques ou pratiques, mais pour faire un essai loyal de Vipassana dans toute sa pureté.

4

**Tailismans, chapéaux, cristaux, objets religieux, etc.**  
Aucun de ces objets ne doit être apporté sur les lieux du cours. S'ils étaient apportés par inadvertance, ils devraient être confiés aux organisateurs pour la durée du cours.

**Intoxicants et drogues**  
Aucune drogue, aucun alcool ou autre intoxicant ne doit être apporté sur les lieux du cours; cela s'applique aussi aux tranquillisants, somnifères et tout autre sédatif. Ceux qui prennent des médicaments sur ordonnance médicale doivent en informer l'enseignant.

**Tabac**  
Pour la santé et le confort de tous les étudiants, fumer, mâcher ou priser du tabac n'est pas autorisé sur les lieux du cours.

**Nourriture**  
Il n'est pas possible de satisfaire aux demandes spéciales et de tenir compte des préférences alimentaires de chaque méditant. Il est donc demandé aux étudiants de bien vouloir s'accommoder des simples repas végétariens qui leur sont servis. Sans souscrire à aucune philosophie particulière en matière d'alimentation, les organisateurs du cours font tout leur possible pour préparer un menu sain et équilibré qui convienne à la méditation. Au cas où un étudiant doit suivre un régime alimentaire spécial présent pour des raisons médicales, il devrait en informer les organisateurs au moment de son inscription. Le jeûne n'est pas autorisé.

**Tenue vestimentaire**  
Les vêtements doivent être simples, discrets et confortables. Les vêtements transparents, évocateurs, moulants ou voyants (pantalons courts, jupes courtes, collants et "leggings", vêtements décolletés ou sans manches, etc.) ne devraient pas être portés. Les bains de soleil et la nudité partielle ne sont pas autorisés. Une attitude discrète est à garder en tout temps. Cette règle vise à minimiser les distractions.

**Propreté**  
Comme il n'y a pas de machine à laver ni de sècheuse à leur disposition, les étudiants devraient apporter assez de vêtements. Un peu de lavage à la main est possible. Douches et lessives auront lieu pendant les pauses et non pas pendant les heures de méditation.

**Contacts avec l'extérieur**  
Les étudiants devront rester sur les lieux du cours pendant toute sa durée. Ils ne pourront partir qu'avec le consentement spécifique de l'enseignant. Aucun contact avec l'extérieur n'est autorisé avant que le cours ne soit complètement terminé, que ce soit par lettre, téléphone ou entretiens avec des visiteurs. Les téléphones cellulaires, téléviseurs et autres appareils électroniques doivent être confiés aux organisateurs du centre jusqu'à la fin du cours. En cas d'urgence, un ami ou un parent peut communiquer avec les organisateurs.

**Musique, lecture et écriture**  
Jouer d'un instrument de musique, écouter la radio, etc. n'est pas permis. Aucune lecture ni matériel pour écrire ne doit être apporté. Les étudiants ne

6

Les étudiants sont sérieusement prévenus que le fait de mélanger intentionnellement Vipassana avec d'autres techniques de méditation entravera et même annulera leurs progrès. Malgré les mises en garde répétées de l'enseignant, il est déjà arrivé que des étudiants aient intentionnellement mélangé cette technique avec un rite ou une autre pratique et se soient fait du tort. Les doutes ou la confusion pouvant survenir devraient toujours être clarifiés auprès de l'enseignant.

**Rencontres avec l'enseignant**  
En cas de problèmes ou de doutes au sujet de la méditation, seul l'enseignant doit être consulté. La période entre 12 h et 13 h est réservée aux entretiens privés. Des questions peuvent aussi être posées en public, de 21 h à 21 h 30, dans la salle de méditation.

Les entretiens et les périodes de questions ont pour seul objectif de clarifier les problèmes pratiques et actuels concernant la technique. Ils ne devraient pas être considérés comme des occasions pour les discussions philosophiques ou pour les arguments intellectuels. C'est seulement en pratiquant la méditation Vipassana qu'on peut en apprécier sa nature unique, donc, pendant les cours, les étudiants devraient se concentrer uniquement sur cette tâche.

**Le Noble Silence**  
Tous les étudiants doivent observer le noble silence depuis le début du cours jusqu'au matin du dernier jour complet. « Noble silence » signifie le silence du corps, de la parole et de l'esprit. Toute forme de communication avec les autres étudiants est interdite, y compris les gestes, signes, notes écrites, etc.

Les étudiants peuvent toutefois parler avec l'enseignant si nécessaire et contacter les organisateurs pour tout problème concernant la nourriture, le logement, la santé, etc. Même des contacts devraient être réduits au minimum. Les étudiants devraient développer une attitude de travail dans l'isolement.

**Séparation des hommes et des femmes**  
Une complète séparation des hommes et des femmes est à observer. Les couples, mariés ou non, ne doivent communiquer entre eux d'aucune manière que ce soit durant le cours. Il en est de même pour les amis, les membres d'une famille, etc.

**Contact physique**  
Il est important que les étudiants évitent tout contact physique avec d'autres personnes du même sexe ou du sexe opposé, pendant toute la durée du cours.

**Yoga et exercices physiques**  
Bien que les exercices physiques du yoga et d'autres exercices soient compatibles avec Vipassana, ils doivent être laissés de côté durant le cours, car des endroits retirés et appropriés ne sont pas disponibles sur les lieux du cours. Le « jogging » n'est pas autorisé non plus. Les étudiants peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos en marchant à l'intérieur des aires de promenade désignées.

5

Emploi du temps

L'emploi du temps suivant a été conçu afin de permettre aux étudiants de maintenir une pratique continue. Il est conseillé de le suivre d'aussi près que possible afin d'obtenir les meilleurs résultats.

4 h	Réveil
4 h 30 à 6 h 30	Méditation dans la salle ou dans votre chambre
6 h 30 à 8 h	Petit déjeuner et repos
8 h à 9 h	Méditation de groupe dans la salle
9 h à 11 h	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
11 h à 12 h	Repas
12 h à 13 h	Repos
13 h à 14 h 30	Méditation dans la salle ou dans votre chambre
14 h 30 à 15 h 30	Méditation de groupe dans la salle
15 h 30 à 17 h	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
17 h à 18 h	Thé et repos
18 h à 19 h	Méditation de groupe dans la salle
19 h à 20 h 15	Discours du professeur
20 h 15 à 21 h	Méditation de groupe dans la salle
21 h à 21 h 30	Période de questions dans la salle
21 h 30	Repos - lumières éteintes.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la méditation Vipassana ainsi que les calendriers des cours partout dans le monde, consultez le site Internet Vipassana :

www.dhamma.org  
Centre de méditation Vipassana du Québec  
C.P. 1055 Sutton (Québec) J0E 2K0  
☎ 514 481-3504 Télécopieur : 514 879-8302  
Courriel : info@suttama.dhamma.org  
Site Internet : www.suttama.dhamma.org

D4-306

doivent pas se laisser distraire en prenant des notes. Ces restrictions concernant la lecture et l'écriture visent à mettre en évidence le caractère strictement pratique de cette technique.

Magnétophone et appareils photo

Ces appareils ne peuvent pas être utilisés, sauf avec l'autorisation spéciale de l'enseignant.

Financement des cours

Dans la tradition du pur Vipassana, les cours sont uniquement financés par des dons. Les dons sont acceptés de ceux qui ont suivi au moins un cours au complet avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants. Toute personne participant à un cours pour la première fois peut faire un don à la fin du cours ou n'importe quand par la suite.

Ainsi, seuls ceux qui ont pu apprécier pour eux-mêmes les bienfaits de la technique contribuent au financement des cours. On fait un don selon ses moyens pour partager ces bienfaits avec les autres.

De tels dons constituent la seule source de financement des cours de cette tradition dans le monde entier. Il n'y a pas de personne ou de fondation qui subventionne ces cours. Ni les enseignants, ni les organisateurs ne reçoivent aucune forme de rémunération pour leur service. De cette manière, la diffusion de Vipassana est réalisée avec une intention pure, exempte de mercantilisme.

Quelle que soit l'importance d'un don, il devrait être fait avec le désir d'aider les autres : « Le cours que j'ai suivi a été financé par les dons des étudiants passés; maintenant, je désire donner quelque chose pour contribuer aux dépenses d'un cours futur, afin que d'autres puissent aussi bénéficier de cette technique. »

En résumé

Pour clarifier l'esprit de cette discipline et de ces règles, on peut les résumer comme suit :

Prenez bien soin de ne gêner personne par vos actes. Ne vous laissez pas distraire par les actes d'autrui.

Il se peut qu'un étudiant ne comprenne pas les raisons pratiques de l'une ou l'autre des règles ci-dessus. Plutôt que de rester dans le doute et de développer de la négativité, il devrait immédiatement demander une clarification à l'enseignant.

C'est seulement par une approche disciplinée et un maximum d'efforts pendant le cours qu'un étudiant arrivera à bien saisir la technique et à en bénéficier. L'important est de travailler sérieusement et la règle d'or est de méditer comme si l'on était seul, l'esprit tourné vers l'intérieur, en ignorant les inconforts et les distractions éventuels.

Enfin, il faut rappeler que les progrès des étudiants dépendent uniquement de leurs mérites accumulés et des cinq facteurs suivants : efforts, soutenus, foi, sincérité, santé et sagesse.

Puisse les explications ci-dessus vous aider à profiter au maximum de votre cours de méditation. Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de vous servir et souhaitons que votre pratique de méditation Vipassana vous apporte la paix et l'harmonie.

## ANNEXE I

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION À DHAMMA SUTTAMA



## *Centre Vipassana du Québec*

C.P. 1055 Sutton (Québec) J0E 2K0 • (514) 481-3504  
Télécopieur: Inscriptions (514) 879-3437 • [www.suttama.dhamma.org](http://www.suttama.dhamma.org)

#### DEMANDE D'INSCRIPTION

Date du cours \_\_\_\_\_ Endroit \_\_\_\_\_

Afin de vous inscrire au cours, veuillez remplir ce formulaire, le retourner à l'adresse ci-dessus et attendre votre confirmation. Prenez bien soin de répondre à toutes les questions. Ces informations seront tenues confidentielles.

Prénom _____	Nom _____	Âge _____	Sexe M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
		Date de naissance	A n / Mo / Jo
Adresse (rue ou casier postal) _____		maison ( )	-
		travail ( )	-
		télécopieur ( )	-
Ville _____	Province _____	Code postal _____	Pays _____
Profession _____			
Adresse électronique: _____ <small>(L'ÉCRIRE VOUS SÉRIEZ S.V.P.)</small>			

- 1- Pays d'origine \_\_\_\_\_ Langue maternelle \_\_\_\_\_  
 Dans quelle mesure comprenez-vous. Le français: bien ☐ un peu ☐ pas du tout ☐ L'anglais: bien ☐ un peu ☐ pas du tout ☐  
 Autres langues que vous comprenez bien \_\_\_\_\_
- 2- Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille suivra-t-il aussi ce cours? Non ☐ Oui ☐ Si oui, \_\_\_\_\_  
 Nom(s) / Quel lien avec vous \_\_\_\_\_
- 3- Avez-vous déjà suivi un cours de 10 jours avec S. N. Goenka ou ses assistants-professeurs? Oui ☐ Non ☐

#### Nouveaux étudiants:

1. Avez-vous fait "expérience de d'autres techniques de méditation, pratiques de guérison ou thérapies? Oui ☐ Non ☐  
 a) Si oui, veuillez donner des détails. \_\_\_\_\_  
 b) Enseignez-vous ou pratiquez-vous sur les autres? Oui ☐ Non ☐ Si oui, veuillez donner des détails. \_\_\_\_\_
2. Comment avez-vous entendu parler de Vipassana, ou le nom de la personne qui vous a parlé de ce cours? \_\_\_\_\_

#### Anciens étudiants

Date	Endroit	Professeur(s)
Premier cours _____		
Dernier cours suivi à temps plein _____		
Nombre total de cours de 10 jours _____ Suivi(s) à temps plein _____ Servi(s) à temps plein _____		
Autres cours suivi(s) (précisez) _____		
Autres cours servi(s) (précisez) _____		
1. Avez-vous pratiqué d'autres techniques de méditation (incluant d'autres types de Vipassana), thérapies ou techniques de guérison depuis votre dernier cours avec S.N. Goenka ou ses assistants-professeurs? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> a) Si oui, veuillez donner des détails. _____ b) Enseignez-vous ou pratiquez-vous sur les autres? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Si oui, veuillez donner des détails _____		
2. Avez-vous pratiqué régulièrement la méditation Vipassana depuis votre dernier cours? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Veuillez donner des détails (temps alloué chaque jour, etc.) _____		
3. Pouvez-vous arriver tôt pour aider aux préparatifs? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être <input type="checkbox"/>		
4. Seriez-vous prêt(e) à servir ce cours, si nécessaire? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être <input type="checkbox"/>		
5. Si vous ne suivez pas le cours à temps plein, veuillez indiquer la date et l'heure de votre arrivée _____ ainsi que la date et l'heure de votre départ _____		

(Suite au verso)

1/2004

**Nouveaux et anciens étudiants:**

Avez-vous un problème de santé physique, d'ordre médical ou une maladie? Oui ☐ Non ☐  
 Dans l'affirmative, veuillez donner des détails (dates, symptômes, durée, traitement, état actuel).

Avez-vous ou avez-vous déjà eu des problèmes d'ordre mental tels que: dépression ou anxiété importante, attaques de panique, états maniaco-dépressifs, schizophrénie, etc.? Oui ☐ Non ☐  
 Dans l'affirmative, veuillez donner des détails (dates, symptômes, durée, hospitalisations, traitements, état actuel).

Avez-vous pris au cours des deux dernières années ou prenez-vous présentement des médicaments sur ordonnance? Oui ☐ Non ☐  
 Dans l'affirmative veuillez donner des détails (dates, types, dose, utilisation actuelle).

Avez-vous pris au cours des deux dernières années ou prenez-vous présentement de l'alcool ou des drogues (telles que marijuana, amphétamines, barbituriques, cocaïne, héroïne, ou tout autre intoxicant)? Oui ☐ Non ☐  
 Dans l'affirmative veuillez donner des détails (dates, types, quantité, dépendances, traitements, utilisation actuelle).

Je certifie avoir lu attentivement et compris le *Code de Discipline* pour le cours (dans la brochure *Méditation Vipassana, Introduction à la technique*). J'accepte de rester sur les lieux du cours et de suivre les règlements et règles pour la durée du cours. Je reconnais qu'un cours de méditation Vipassana représente un effort sérieux exigeant ma pleine santé mentale et physique et je déclare que je suis capable de l'entreprendre. Donc, je certifie que les informations ci-dessus sont vraies au meilleur de ma connaissance.

Signature

Date

## ANNEXE J

### SALLE DE MÉDITATION DES CENTRES VIPASSANA



Photo de la salle de méditation de Dhamma Malaya, Malaisie.

Source : <http://www.malaya.dhamma.org/images/MainHall-Inside.jpg>

#### Description :

La salle de méditation, appelée *Dhamma Hall* en anglais, est l'espace sacré et le cœur des activités des centres Vipassana. On s'y promène calmement et sans chaussure. Il n'est permis aux méditants que d'y chuchoter pour s'adresser aux servants et aux enseignants, en cas de besoin. Seuls les enseignants sont autorisés à y prendre la parole. La disposition des salles de méditation est la même dans tous les centres de la tradition de Goenka et cette photo, prise à Dhamma Malaya, l'illustre bien (je n'ai pris aucune photo des salles de méditation des centres où j'ai séjourné). À l'avant, au centre, se trouvent des coussins blancs et surélevés. Ils sont réservés aux enseignants, l'un d'eux contrôlant l'équipement audio-visuel. À leur droite, se trouvent les coussins assignés aux servantes. À leur gauche, ceux des servants. La répartition des places des méditants suit le format d'un damier. Les coussins des femmes à droite. À gauche ceux des hommes. Hommes et femmes sont séparés par un passage permettant d'aller rencontrer les enseignants. De part et d'autre, des positions sont assignées aux méditants selon l'ancienneté de chacun. Du côté des hommes, par exemple, le plus ancien s'assied au plus près des professeurs, à l'extrémité droite du premier rang, suivi du second étudiant le plus ancien, ainsi de suite. Les nouveaux se voient pour leur part assigner des places au hasard, derrière les initiés. Opère ici un principe d'ascendance initiatique et hiérarchique, symbolisant l'avancée de chacun et chacune sur le Sentier du Dhamma.



## ANNEXE K

### GONG UTILISÉ DANS LES CENTRES VIPASSANA



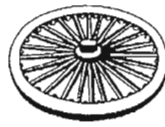
Source : <http://www.dunum.ch/>

#### Description :

Le *kyi-zi*, comme on l'appelle en Birmanie, est un gong plat en laiton qu'on retrouve dans les temples bouddhistes du pays. Il est utilisé en étant suspendu par une corde et frappé à l'une de ses extrémités à l'aide d'un marteau de bois. S'enroulant et se déroulant sur lui-même, il produit un son distinctif, similaire à celui d'un diapason, qui s'atténue lentement, ponctué des variations d'amplitude produites par le mouvement giratoire. Dans les centres de la tradition de Goenka, on retrouve un gong principal, très gros, généralement fixé à un endroit stratégique lui permettant d'être entendu par tous les méditants. D'autres gongs amovibles et plus petits sont utilisés par les servants pour réveiller les méditants qui dorment ou pour prévenir ceux qui se promènent dans les sentiers extérieurs durant les pauses.



# Méditation Vipassana



telle que l'enseignant  
S.N. Goenka  
et ses assistants-professeurs

## Conseils pour la pratique

*Les informations contenues dans cette brochure sont destinées à ceux et celles qui ont suivi, en entier, une retraite de dix jours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants autorisés. Il est conseillé à toute personne désirant apprendre la technique de Vipassana de participer à un cours. Ceci n'est pas un manuel d'instructions pour apprendre soi-même la méditation et il est fortement déconseillé de s'en servir dans ce sens.*

Chers voyageurs sur le chemin du Dhamma.

Soyez heureux !

Gardez le flambeau du Dhamma allumé ! Laissez-le briller avec éclat dans votre vie quotidienne.

Rappelez-vous toujours que le Dhamma n'est pas une fuite. C'est un art de vivre : vivre en paix et en harmonie avec soi-même et avec les autres. Désormais, essayez de mener une vie de Dhamma.

N'oubliez pas vos méditations quotidiennes, chaque matin et chaque soir. Participez à des méditations de groupe hebdomadaires avec d'autres méditants Vipassana, chaque fois que c'est possible.

Faites une retraite annuelle de dix jours. Cela est nécessaire pour maintenir votre force.

En toute confiance, avec le sourire et avec courage, faites face aux obstacles qui se présentent à vous.

Renoncez à la haine et à l'aversion, à la malveillance et à l'animosité.

Faites naître l'amour et la compassion, spécialement pour tous ceux qui ne comprennent pas le Dhamma et vivent une vie malheureuse.

Puise votre comportement plein de Dhamma leur montrer la voie de la paix et de l'harmonie. Puise votre visage rayonnant de Dhamma attirer de plus en plus de gens qui souffrent vers cette voie du véritable bonheur.

Puisse-tous les êtres être heureux, paisibles et libérés.

Avec toute ma mettā.

S. N. Goenka

## ANNEXE L

### BROCHURE DE CONSEILS POUR LES ANCIENS ÉTUDIANTS

Un cours de méditation Vipassana n'a vraiment de valeur que s'il apporte un changement dans votre vie quotidienne, et un changement surviendra uniquement si vous continuez à pratiquer la technique sur une base quotidienne. Ce court résumé de votre apprentissage vous est offert avec les meilleurs vœux de succès pour une pratique continue.

**Sila**

Dans la vie quotidienne, cela se pratique en observant les cinq préceptes suivants :

- s'abstenir de tuer toute créature vivante;
- s'abstenir de voler;
- s'abstenir d'Inconduite sexuelle;
- s'abstenir de mauvaises paroles;
- s'abstenir de prendre des intoxicants.

**Méditation**

Le minimum requis pour le maintien de la pratique :

- une heure le matin et une heure le soir;
- une retraite annuelle de dix jours en groupe ou individuelle.

Aussi recommandé :

- cinq minutes, allongé dans votre lit, avant de vous endormir et au réveil;
- si possible, une méditation de groupe d'une heure une fois par semaine;
- toute autre période de temps libre peut être allouée à la méditation.

**COMMENT MÉDITER DANS LA PRATIQUE QUOTIDIENNE :**

**Anapana**

Pratiquez Anapana si votre esprit est agité ou engourdi, si vous avez de la difficulté à percevoir les sensations ou s'il est difficile de ne pas y réfléchir. Vous pouvez débuter avec Anapana et ensuite continuer avec Vipassana. Si nécessaire, observez la respiration pendant l'heure entière. Pour pratiquer Anapana, maintenez votre attention dans la région au-dessous des narines et au-dessus de la lèvre supérieure. Demeurez conscient de chaque respiration au moment où le souffle entre ou sort. Si l'esprit est très agité ou engourdi, respirez intentionnellement et légèrement plus fort pendant quelque temps. Sinon, la respiration devrait être naturelle.

**Vipassana**

Déplacez votre attention systématiquement, de la tête aux pieds et des pieds à la tête, en observant par ordre chacune des parties du corps, c'est-à-dire en faisant l'expérience de toutes les sensations qui s'y manifestent. Observez objectivement, ce qui signifie demeurez équanime face à toutes vos sensations, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, en comprenant leur nature impermanente. Continuez à déplacer votre attention; ne restez jamais plus de quelques minutes à un endroit.

Né laissez pas la pratique devenir mécanique : travaillez, de différentes manières selon le type de sensations que vous expérimentez. Les parties du corps ayant différentes sensations grossières devraient être

observées séparément en déplaçant l'attention « partie par partie ». Les parties symétriques, telles que les deux bras ou les deux jambes, ayant des sensations similaires et subtiles, peuvent être observées ensemble simultanément.

Si vous expérimentez des sensations subtiles sur tout le corps, vous pouvez, parfois, balayer le corps en entier, et ensuite travailler à nouveau « partie par partie ».

À la maison, méditer une heure sans changer de position peut être utile mais n'est pas nécessaire.

**Metta**

À la fin de l'heure, détendez-vous afin de n'éprouver aucune agitation physique ou mentale. Finalement, pendant quelques minutes, fixez votre attention sur les sensations subtiles du corps et emplissez votre esprit et votre corps de pensées et de sentiments de bienveillance envers tous les êtres.

**En dehors des périodes de méditation**

Accordez votre entière attention à toute tâche importante que vous devez accomplir. Cependant, de temps en temps, vérifiez si vous maintenez votre conscience attentive et votre équilibre. Lorsqu'un problème se présente, demeurez, autant que possible, conscient de la respiration ou des sensations, ne serait-ce que pendant quelques secondes. Cela vous aidera à conserver votre équilibre en différentes situations.

**Dāna**

Quels que soient les bienfaits que vous avez acquis, partagez-les avec autrui. Ce partage aide à éliminer les anciens conditionnements d'égoïsme. Les méditants réalisent que le bien le plus cher qu'ils peuvent partager est le Dhamma. Même s'ils ne peuvent pas enseigner, ils l'ont leur possible pour aider les autres à apprendre la technique. C'est avec cette pureté d'intention qu'ils l'ont un don afin de contribuer à payer les dépenses encourues pour la tenue des cours. Ces dons sont le seul moyen de financement des cours et des centres de méditation Vipassana à travers le monde.

**Service désintéressé**

Donner son temps et son énergie pour aider à l'organisation ou au déroulement des cours, ou accomplir toute autre tâche pour le Dhamma est un don plus grand encore. Tous ceux qui aident (y compris les professeurs et les assistants-professeurs) font don de leur service sans rien recevoir en échange. Tout en bénéficiant aux autres, ce service les aide eux-mêmes à déraciner leur égoïsme, à comprendre l'enseignement plus profondément et ainsi à progresser sur la voie.

**Une seule voie**

Ne mélangez pas Vipassana avec d'autres techniques. Si vous avez pratiqué une autre technique auparavant, vous pouvez participer à deux ou trois cours de Vipassana pour vous permettre de voir quelle technique vous préférez. Ensuite,

choisissez celle qui vous convient le mieux, celle qui vous semble la plus bénéfique et engagez-vous dans celle-là.

### Comment parler de Vipassana aux autres

Vous pouvez décrire la technique aux autres mais ne l'enseignez pas, vous pourriez faire plus de tort que de bien. Encouragez plutôt les personnes qui veulent méditer à suivre un cours avec un guide ayant la formation requise.

### En général

Le progrès se manifeste graduellement. Il est inévitable de faire des erreurs ; tirez-en des leçons. Quand vous vous rendez compte que vous avez fait une erreur, souriez et recommencez !

Il est fréquent de se trouver confronté à la distraction, à la somnolence ou à d'autres difficultés pendant la méditation, mais si vous persévérez, vous réussirez.

Vous pouvez toujours demander conseil aux professeurs ou aux assistants-professeurs.

Profitez du soutien de vos compagnons de méditation ; méditer avec eux vous rendra plus fort.

Tirez profit de l'atmosphère méditative des centres ou des maisons du Dhamma. Allez y méditer chaque fois que vous le pouvez, ne serait-ce que quelques heures ou quelques jours. En tant qu'ancien étudiant, si vous avez pratiqué exclusivement cette technique de Vipassana, vous pouvez également suivre seulement une partie d'un cours de dix jours, dans la mesure où des places sont disponibles.

La véritable sagesse consiste à reconnaître et à accepter que toute expérience est impermanente. Cette prise de conscience vous évitera d'être submergé par les hauts et les bas de la vie quotidienne. Lorsque vous êtes en mesure de conserver votre équilibre intérieur, vous pouvez choisir d'agir d'une manière qui sera source de bonheur pour vous et pour les autres. Au vivant chaque moment avec bonheur et avec un esprit équilibré, vous progresserez sûrement vers le but ultime : la libération de toute souffrance.

### Termes fréquemment employés

Triple Joyau :  
*Buddha* : quiconque a atteint l'illumination  
*Dhamma* : la loi de la nature ; l'enseignement d'un être éveillé ; la voie de la libération.  
*Sangha* : quiconque a pratiqué le Dhamma et a atteint la pureté d'esprit d'une personne sainte.

Trois Entraînements :

*sīla* : moralité  
*samādhi* : concentration, maîtrise de l'esprit  
*paññā* : sagesse, vision intérieure qui purifie l'esprit

Trois Racines de toutes les impuretés mentales

*rāga/dloha* : l'avidité  
*dosa* : l'aversion  
*moha* : l'ignorance

Quatre Nobles Vérités :

→ le fait de souffrir  
 → l'origine de la souffrance (l'avidité)  
 → la cessation de la souffrance  
 → le chemin qui mène à la cessation de la souffrance

Noble Octuple Sentier :

*sammā-vācā* : la parole juste  
*sammā-kammanta* : l'action juste  
*sammā-ājīva* : les moyens de subsistance justes  
*sammā-vīrya* : l'effort juste  
*sammā-sati* : l'attention juste  
*sammā-samādhi* : la concentration juste  
*sammā-saṅkappa* : la pensée juste  
*sammā-diṭṭhi* : la compréhension juste

*Kamma* : action, plus spécifiquement une action que l'on accomplit et qui aura un effet sur son propre avenir (sanscrit : *karma*)

Trois Types de Sagesse :

*suta-mayā paññā* : sagesse obtenue en écoutant les autres  
*cintā-mayā paññā* : compréhension intellectuelle, analytique  
*bhāvanā-mayā paññā* : sagesse fondée sur l'expérience personnelle

Trois Caractéristiques d'un Phénomène :

*anicca* : impermanence  
*anattā* : absence d'ego  
*dukkha* : souffrance

Cinq Agrégats dont est constitué un être humain :

*rūpa* : la matière, le corps physique composé de particules subatomiques (*kālapa*)  
*viññāna* : la conscience, la faculté de connaître  
*saññā* : la perception, la faculté de reconnaître  
*vedanā* : la sensation  
*saṅkhāra* : la réaction, le conditionnement mental

Quatre Éléments :

*pañhavi* : la terre (la solidité, le poids)  
*āpo* : l'eau (la fluidité, la cohésion)  
*vāyo* : l'air (l'élan, gazeux, le mouvement)  
*tejo* : le feu (la température)

Quatre Causes de l'apparition de la matière :

- la nourriture
- l'environnement/l'atmosphère
- une réaction mentale présente
- une réaction mentale passée

*Nibbāna* : Ce qui est inconditionné, la réalité ultime qui est au-delà de l'esprit et de la matière (en sanscrit : *Nirvāṇa*)

*Satiipatthāna* : l'Établissement de l'Attention, synonyme de Vipassana

Les quatre *Satiipatthānas* sont :

- kāyānupassanā* : observation du corps
- vedānupassanā* : observation des sensations physiques
- cittanupassanā* : observation de l'esprit
- dhammānupassanā* : observation des contenus mentaux

Cinq Obstacles ou Ennemis :

- kāmaśchanda* : l'avidité
- vyaṁsāda* : l'aversion
- thina-middha* : la paresse mentale et physique
- uddhacca-kukkucca* : l'agitation et l'inquiétude
- vicikicchā* : le doute, l'incertitude

Cinq Forces ou Amis :

- saddhā* : la confiance
- viriya* : l'effort
- sati* : la conscience attentive
- samādhi* : la concentration
- paññā* : la sagesse

Dix *Parami* ou Perfections Mentales :

- Nekkhamma* : le renoncement
- sīla* : la moralité
- viriya* : l'effort
- khanti* : la tolérance
- sacca* : l'adhésion à la vérité
- adhiṭṭhāna* : la ferme détermination
- paññā* : la sagesse
- upekkhā* : l'équanimité
- mettā* : l'amour désintéressé
- dāna* : le don, la générosité

Quatre Qualités d'un esprit pur :

- mettā* : l'amour désintéressé
- karuṇā* : la compassion
- mudītā* : la joie partagée
- upekkhā* : l'équanimité

*Bhavadu sabba maṅgalani* : Puisse-tous les êtres être heureux !

*Sādhū, Sādhū, Sādhū* : Ceci est bien dit, ceci est bien fait, nous approuvons, nous partageons ce souhait.

7

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la méditation Vipassana ainsi que les calendriers des cours partout dans le monde consultez les sites Internet suivants :

[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

*Contient tous les renseignements de base pour les futurs étudiants.*

[www.dhamma.org/os](http://www.dhamma.org/os)

username: oldstudent

password: [REDACTED]

*Pour les anciens étudiants ayant complété au moins un cours de dix jours avec M. Goenka ou l'un de ses assistants-professeurs.*

Centre de méditation Vipassana du Québec

C.P. 1055 Sutton (Québec) J0E 2K0

☎ 514 481-3504 Télécopieur : 514 879-8302

Courriel : [info@suttama.dhamma.org](mailto:info@suttama.dhamma.org)

Site Internet : [www.suttama.dhamma.org](http://www.suttama.dhamma.org)



Mai 2006

8

\* Le mot de passe des sites internet de la tradition de Goenka est réservé aux initiés. Il figure normalement sur la brochure de *Conseils pour la pratique*, mais je l'ai volontairement voilé. Le lecteur désireux de le connaître pourra l'obtenir en prenant part à une retraite de dix jours.

## ANNEXE M

### LETTRE DE PAUL R. FLEISCHMAN AUX ANCIENS ÉTUDIANTS ENSEIGNANT LA PLEINE CONSCIENCE

#### Description de la lettre :

La lettre suivante a été écrite par Paul R. Fleischman, enseignant Vipassana. Elle est tirée des annexes 1 et 2 du compte rendu de la réunion bimestrielle du conseil d'administration de l'Association Vipassana française, tenue le 13 juin 2010. Elle s'adresse aux pratiquants de la Pleine Conscience (une méditation similaire à Vipassana et enseignée par d'autres écoles). Selon la nouvelle procédure établie par la Commission Inscription de l'Association et adoptée par le conseil, cette lettre doit être envoyée à ceux qui, malgré les recommandations de Goenka, ont persisté dans la pratique ou l'enseignement d'une autre technique, se sont pour cette raison vus refuser l'accès aux centres et, confus, demandent des explications supplémentaires quant à leur exclusion. Puisque les centres fonctionnent à l'identique, sous l'autorité de Dhamma Giri, on peut présumer que cette procédure sera standardisée et appliquée dans tous les centres de la tradition. La traduction française produite par l'Association Vipassana est suivie de la lettre originale anglaise de Fleischman.



#### Centre Vipassana - Dhamma Mahi

*La Méditation Vipassana telle que l'enseigne S.N. Goenka dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin*

---

Le Bois Planté, F-89350 Louesme - Tél : [33](0)3 86 45 75 14 - Fax : [33](0)3 86 45 76 20  
Courriel : [info@mahidhamma.org](mailto:info@mahidhamma.org) - Page internet : [www.mahidhamma.org](http://www.mahidhamma.org)

#### **Lettre 4: à un ancien étudiant enseignant la Pleine conscience, demandant plus d'explications**

Cher/Chère

Je vous prie de trouver ci-dessous une lettre d'un enseignant de Vipassana, le Docteur Paul R. Fleischman, à un ancien étudiant qui enseigne la « Pleine conscience ». J'espère que cette lettre vous éclairera sur notre approche à ce sujet.

Je vous remercie pour votre demande intéressante et sérieuse.

Tout d'abord les recommandations dont vous faites état ont été établies par Goenkaji. La bonne nouvelle est donc que ces recommandations ont été élaborées par une personne ayant beaucoup de

discernement et qui est l'enseignant de méditation le plus efficace que le monde ait connu depuis le Bouddha. Ceci devrait nous inciter à les considérer avec la plus grande attention avant de les écarter. D'un autre côté, même le Bouddha fut amené à réviser ses recommandations de temps à autre (par exemple, au début de ses années d'Enseignement il ordonna des enfants, puis prenant en compte l'objection des parents à cette pratique, il n'ordonna que les moines ayant atteint l'adolescence.) Il semble peu probable à ce stade que Goenkaji modifie ces recommandations concernant « ceux qui enseignent d'autres techniques ». Aussi, vous avez le dilemme de devoir vivre avec ces recommandations telles qu'elles sont actuellement. Essayons donc au moins de comprendre ce que Goenkaji avait en tête.

Les recommandations n'ont pas pour objectif d'influer sur la psychologie, ou de limiter le traitement des enfants, ou encore de réduire la palette des techniques psychologiques à la disposition des professionnels de la santé mentale. Les recommandations sont destinées à ceux parmi nous qui respectent et pratiquent le don de Vipassana que nous a été offert gratuitement. Ces recommandations nous concernent nous, pas la psychologie, qui fait et fera comme bon lui semble. Les recommandations ont pour objectif de faire de notre tradition Vipassana, une tradition vivante qui respecte la pureté de la Technique, telle qu'elle fut préservée pour nous par la lignée Birmane d'enseignants, de laquelle U Ba Khin, Goenkaji, et nous-même l'avons reçue. La recommandation est que nous ne devons pas enseigner à des personnes qui vendent ce qu'elles ont appris lors d'un cours de 10 jours, ou qui enseignent ce qu'elles ont appris lors d'un cours de 10 jours sans avoir reçu au préalable une formation adéquate, conforme aux instructions de Goenkaji. (De tels étudiants sont les bienvenus pour participer à un cours et faire l'expérience de Vipassana par eux-mêmes, afin de décider s'ils souhaitent poursuivre ou non). Quiconque utilise directement ce qu'il a appris lors d'un cours dans un but professionnel, crée deux types de problèmes. Il vend ce qu'il a appris. Il vient à un cours avec des motivations mitigées, à la fois personnelles, professionnelles et financières.

Bien que ceci puisse ressembler à d'infimes égratignures sur la présence puissante de Vipassana dans le monde, rappelons-nous que le lent accroissement d'infimes changements, l'élimination lente de certains aspects plus difficiles ou contraignants de la technique, ont conduit avec le temps à sa totale éradication. Sur un plan historique, nous sommes déjà passés par là. En Inde, après le Bouddha, des enseignants de méditation bien intentionnés mais avec une idée confuse de la compassion, ont apporté de petits changements à la technique pour rendre celle-ci plus acceptable à des étudiants qui avaient telle ou telle limitation d'aptitude. Les résultats furent lents mais constants : après quelques centaines d'années, Vipassana avait disparu en Inde, réduite à néant. Ainsi, tel l'effet de l'évolution sur le bec du pinson, d'infimes changements peuvent, avec le temps, mener à l'extinction d'une espèce et la création d'une espèce entièrement différente.

La vie adulte requiert des choix. Quand nous choisissons de nous marier, il n'est pas nécessaire de penser que seule ma femme est bien et que toutes les autres sont mauvaises. En revanche, si nous choisissons d'en épouser une, il nous faut arrêter de sortir avec les autres.

Quand une personne rejoint une équipe de football, il se peut qu'elle apprécie également d'autres sports. Elle ne rejoint pas le football parce qu'elle condamne le basket-ball. Essayez cependant de vous joindre à une équipe de football, puis de traverser le terrain en faisant rebondir un ballon de basket ! La question n'est pas de ce qui est bien ou mal, mais une question d'objectifs et de motivations. Votre objectif est-il de jouer au football ou au basket-ball ? Votre objectif est-il de méditer avec des pratiquants de Vipassana qui préservent une lignée pure et authentique ou non ?

Nous devons faire des choix. Goenkaji nous demande de faire un choix. Si nous souhaitons devenir un de ses étudiants, nous devons choisir de ne pas mettre en danger la préservation et la transmission de Vipassana sur le long terme, en faisant à court terme ne serait-ce que d'infimes compromis bien intentionnés en apparence, soit sur la pureté de la technique, ou sur sa nature non commerciale et non professionnelle. Demander à des adultes responsables de faire des choix matures ce n'est pas "rejeter arbitrairement" des gens. C'est façonner à la fois le type d'étudiants que nous recevons et la nature de

notre mission. Lorsque votre département de psychologie refuse certains candidats à leur programme de Master (en raison des notes, des motivations perçues, de leur compétence à l'écrit, etc) vous êtes satisfait que celui-ci maintienne un niveau d'exigence pour préserver son excellence.

Bien sûr, il est possible qu'à court terme ces recommandations aient en apparence un côté négatif. Des personnes qui effectivement reçoivent les bénéfices de fragments de Vipassana ne peuvent pas apprendre leurs pratiques partielles de notre part, et nous ne sommes pas intéressés à corriger, améliorer, former, argumenter, ou critiquer les enseignants des autres pratiques. Il arrive souvent qu'ils soient des gens très bien qui sont nos amis personnels ! Simplement, comme une équipe de football ne permettra pas que vous entriez sur le terrain avec un ballon de basket-ball, notre équipe, sous la direction de son entraîneur Goenkaji, ne vous prendra pas comme goal à moins que vous ne posiez votre ballon de basket-ball. C'est ainsi qu'il nous arrive de temps en temps de perdre des joueurs.

Nous ne sommes aucunement impliqué dans l'élimination de la pratique d'aucun psychologue, quelque soit la technique qu'il ou elle utilise. Nous ne nions pas que le MBCT [ Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience ] puisse aider. Nous ne sommes également pas impliqués dans la formation de psychologues. Nous n'enseignons pas aux gens comment devenir thérapeutes. Nous ne voulons pas "influencer la profession de l'intérieur". Laissons la psychologie professionnelle procéder comme elle l'entend. Nous ne guidons pas du tout, ni dirigeons de professions; c'est là le point essentiel. Nous pratiquons et enseignons Vipassana tel qu'il nous a été transmis, c'est tout.

Faites le choix de maintenir votre profession et le Dhamma dans des domaines séparés. Faites les deux, mais assurez vous qu'il n'y ait pas d'interférence. C'est ce que j'ai fait pendant trente ans.

Même si vous faites un autre choix, et abandonnez le Dhamma, soyez assuré que je ne condamne pas votre souhait d'être le meilleur psychologue possible. Il existe de nombreuses façons d'être une personne bénéfique et utile à autrui, de nombreuses façons de développer l'amour, la compassion ainsi que les autres facteurs de la voie dans cette vie.

Si vous choisissez d'épouser Vipassana, de rejoindre notre équipe Vipassana, il y aura en effet quelques sacrifices à consentir. Travailler, trouver du temps pour participer aux cours, méditer deux fois par jour ... et même servir des cours ...et essayer de maintenir la "Sila"... il s'agit d'une grande discipline pour laquelle vous devrez faire de nombreux sacrifices. Décider de garder vos distances avec un certain courant de psychologie thérapeutique ne sera pas le sacrifice le plus important. Nous finissons tous par sacrifier pas mal de temps, de vacances, certains types de plaisirs mondains ... Mais, en retour, vous recevez l'enseignement pur d'un Tathagata, que vous pouvez développer aussi loin que vous en êtes capable dans cette vie.

Pour moi, cela ressemble à une très bonne affaire.

Sincères salutations,

Paul R. Fleischman

#### VERSION ANGLAISE :

**For old students - who teach mindfulness - asking for more explanation (based on a letter written by Paul Fleischman).**

*Dear XXX*

Below is a letter from a Vipassana teacher, Dr. Paul R Fleischman, to an old student who is a mindfulness teacher. Hope this letter helps you to understand our approach on this matter.



Thank you for your interesting and thoughtful inquiry.

First, the guidelines that you are discussing were set by Goenkaji. The good news is that these guidelines were crafted by a very insightful person who has been the most effective meditation teacher that the world has seen since the Buddha. That should stop and give us pause to consider them very carefully before we dismiss them as wrong minded. On the other hand, even the Buddha had to amend his guidelines from time to time (for example, early in his Teaching years he ordained children, but after parents objected to this practice, he began to ordain people only after they reached their teens.) It seems very unlikely at this point in time that Goenkaji will amend these guidelines about "Teaching Other Techniques." So, you do have the dilemma of having to live with these guidelines as they now stand. So let's at least try to understand what Goenkaji had in mind.

The guidelines are not intended to influence psychology, or to limit treatment of children, or to diminish the array of psychological techniques available to mental health professionals. The guidelines are aimed at those of us who uphold and practice the Vipassana gift that we took for free. The guidelines are about us, not about psychology, which can and will do as it likes. The guidelines are intended to make our living Vipassana Tradition one that will preserve the purity of the Technique, as was done for us by the Burmese lineage from which U Ba Khin, Goenkaji, and we ourselves got it. The guideline is that we should not teach people who are selling what they learn from a ten-day course, or who are teaching what they learn from a ten-day course without proper training given as per Goenkaji's instructions. (Such students are welcome to come once, to experience Vipassana for themselves, and to make their own decision as to whether to continue or not). Anyone who might be directly using what they learn on one of our ten day courses in their profession is creating two problems. They are selling what they have learned. They are coming to the course with a mixed motive, partly personal, partly professional and financial.

While these may seem like very small scratches on the powerful presence of world-wide Vipassana, let's remember that the slow accretion of tiny changes, the slow elimination of slightly harder or more challenging aspects of the technique, are what, over time, led to its total eradication. Historically, we have been through the exact same thing before. In India, out of well-meaning but confused sense of compassion, after the Buddha, meditation teachers made small changes to make the technique more acceptable to students who had one limitation or another. The results were slow but steady: after hundreds of years, Vipassana was gone, destroyed in India. Thus, like the evolution of a finch's beak, tiny changes, given enough time, lead to extinction of one species and the creation of an entirely different species.

Mature life requires choices. When we choose to get married, we do not necessarily have to feel that all other women are bad and that only my wife is good. But if we choose to marry one woman, then we do have to stop dating other women.

When a person joins a soccer/football team, they usually are people who enjoy other sports too. They do not join football because they condemn basketball. But just try joining a football team, and then showing up to the games and bouncing a basketball with your hands across the football field! The issue is not one of right or wrong, but of goals and motives. Is your goal to play football or basketball? Is your goal to meditate with Vipassana practitioners who are preserving a pure and authentic lineage or not?

We have to make choices. Goenkaji asks us to make a choice. If we want to be one of his students, we have to choose not to endanger the preservation and transmission of Vipassana in the long run, by making even tiny or apparently well-motivated compromises in the short run, with either the purity of the technique, or with its non-professional and non-commercial nature. Asking mature adults to make mature choices is not "blindly casting away" people. It is sculpting both the type of students who we get, and also the nature of our mission. When your psychology department does not accept certain applicants into the Masters Program (due to grades, test scores, perceived motivation, writing ability, etc.) you feel good about your department, that it is maintaining a standard of excellence.

Of course there may be an apparent short-term downside to these guidelines. People who do indeed get some benefits from fragments of the Vipassana technique cannot learn their partial practices from us, nor are we interested in correcting, improving, training, arguing with, nor chastising the teachers of the other practices. Many times they are very good people who are our personal friends! But just as your football team won't let you on the field with a basketball in hand, our team, under Coach Goenkaji, won't make you our goalie until you put down that basketball. So we do lose some players from time to time.

We are not involved in crushing the practice of any psychologist, no matter what technique he/she uses. We do not deny the reality that MBCT may be helpful. We are also not in the business of training psychologists. We do not teach people how to be therapists. We do not want to "influence professions from the inside." Let professional psychology proceed as it likes. We do not guide and direct professions at all; that is the whole point. We practice and teach Vipassana as it was handed down to us, that's all.

Make a choice to keep your profession and the Dhamma in separate realms. Do both, but make sure there is no interference. That is what I did for over thirty years.

Even if you make some other choice, and leave Dhamma, rest assured that I do not condemn your desire to be the very best possible psychologist you can be. There are many ways to be a good and helpful person, many ways to develop love, compassion, and other path factors in this life.

If you choose to marry Vipassana, to join our Vipassana team, there will indeed be some sacrifices you will have to make. Being a professional, then finding time to sit courses, to sit twice daily...and then even to serve courses...and trying to maintain "Sila"...its a tall order for which you will have to sacrifice a lot. Deciding to remain aloof from one psychological treatment trend will not be the biggest sacrifice at all. All of us end up sacrificing time, vacations, certain types of mundane pleasures...quite a bit. But then, in return, you will get the pure teaching of a Tathagata, which you can take as far as you are capable of in this lifetime.

To me, it seems like bargain basement prices.

Sincere regards,

Paul R. Fleischman

## ANNEXE N

### LA PAGODE VIPASSANA MONDIALE

Le projet initial :



Source : <http://img155.imageshack.us/img155/3370/front001av2.jpg>

**Le couronnement :**

Source : <http://news.boloji.com/2009/02/28273.htm>

**Le dôme :**

Source : <http://www.globalpagoda.org/>

**Le dorage :**

Source : [http://www.flickr.com/photos/aru\\_c/](http://www.flickr.com/photos/aru_c/)



## ANNEXE O

### LETTRE D'INVITATION À LA PAGODE VIPASSANA MONDIALE



Picture taken on 17th August 2008

Dear Vipassana Meditator,

It is with immense joy, the Global Vipassana Foundation invites all Vipassana meditators for the one-day course on Sunday, 21st December, 2008 in the presence of our beloved teacher, Acharya Shri S. N. Goenkaj.

The Dome of the Global Vipassana Pagoda is designed to accommodate 8,000 meditators and it is the endeavor of all the workers and servers of the Foundation to have a few courses organized to its full capacity.

When large number of Dhamma brothers and sisters meditate together in the presence of "The Sacred Relics of The Buddha" they generate a very pure atmosphere and charge the environment.

Date: Sunday 21st December, 2008

Time: 11.00 am to 4.00 pm

Venue: Main Dome,  
Global Vipassana Pagoda,  
Gori, Mumbai



"A View of the Crystal to be placed on top of the Pagoda  
a rare single piece, donated by a grateful devotee"

Students/groups coming from outside Mumbai are kindly requested to inform the organizers in advance so that arrangements for bath and breakfast can be made.

Telephone: +91 22 28452251  
Telefax: +91 22 28452111  
Email: globalpagoda@rediffmail.com  
Attn: Mr. Shekhar or Mr. Derick

Invitation envoyée par courriel le 7 octobre 2008

## ANNEXE P

### ANNONCE D'UNE RETRAITE AVEC LE VENERABLE U JAGARA

#### 4 Week Meditation Retreat

#### Venerable U Jagara

From Pa Auk Tawya Forest Monastery in Southern Burma

- What:** This retreat will focus on the development of strong and powerful concentration (i.e. *jhanas*) as the foundation for the deep Vipassana practice that the Pa Auk method teaches when the meditator is sufficiently concentrated.
- Teacher:** Venerable U Jagara
- Born in Canada, Ven. U Jagara was introduced to Buddhist practice in the early 1970's by Robert Hoover, and ordained as a monk under the Venerable Mahasi Sayadaw in Burma in 1979. He spent 15 years in Sri Lanka combining meditation with the study of Buddhist texts and periodically traveled to India where he practiced in intense retreats with S. N. Goenka. For several years he conducted retreats in India, America, Europe and Asia in the S.N. Goenka tradition. Since 1995 U Jagara has trained under the guidance of Pa Auk Sayadaw, the Burmese master renowned for his faithful adherence to the Visuddhimagga as both a practical guide to jhana and a detailed exposition of direct analytical approaches to vipassana. U Jagara assists Pa Auk Sayadaw in the teaching and recently assisted a two-month retreat held in Barre, MA, in 2006.
- When:** noon, Friday April 27<sup>th</sup> to noon on Sunday May 25<sup>th</sup>  
We will prepare the site on Friday and begin sitting in Saturday
- Where:** Four Springs Meditation Center  
Two hours north of San Francisco, near Calistoga  
(Map and driving instructions provided upon registration)  
To see more about Four Springs please view their web site, [Four Springs.org](http://FourSprings.org)
- Participants:** 30 yogis maximum. Experience with at least one silent 10-day retreat or longer is highly recommended.
- Format:** This is a monastic retreat. Retreatants will be asked to follow the 8 precepts, including not eating after noon and maintaining Noble Silence. Meditation periods will be at least one hour each, and the periods will be extended as the retreat progresses. Sitting in chairs will be allowed in the Meditation Hall.
- Price:** \$1450.00 for the month in a private room  
Teachers and staff will offer their services on a dana basis.
- Reservations:** Please download the application from our web site: [paauk.org](http://paauk.org)
- Questions:** Please contact Kim McLaughlin, [kinmc1@pachell.net](mailto:kinmc1@pachell.net), 510-524-1996

This retreat is sponsored by a group of students of the Pa' Auk Sayadaw.



## BIBLIOGRAPHIE

### 1. Références issues de la tradition Vipassana de S. N. Goenka

#### *L'enseignement du maître :*

- GOENKA, S. N. 2009. *Trois enseignements sur la méditation Vipassana* (préface de William Hart ; traduction de Jean-Claude Sée et de Kim Vu Dinh), Paris, Points.
- , 2004. *The Caravan of Dhamma: Diary of S. N. Goenka's "Meditation Now" Tour. Europe and North America. April 10 to August 15, 2002*, Igatpuri, Vipassana Research Institute.
- , 2004. *For the Benefit of Many. Talks and Answers to Questions from Vipassana Students 1983-2000*, Igatpuri, Vipassana Research Institute.
- , 2003. « Pure Attention. A conversation with the outspoken vipassana teacher S. N. Goenka », *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, vol. 1, no. 3, p. 24-29.
- , 2001. « The Universal Meditation Technique of S. N. Goenka. Norman Fischer Interviews S. N. Goenka », *Shambala Sun*, vol. 10, no. 1, p. 48-53 et 71.
- , « Forty Years of a New Life » in Detlef KANTOWSKY. 2001 *Buddhists in India Today: Descriptions, Pictures and Documents*, Delhi, Manohar Publications, p. 201-206.
- , 2000. « Le Bouddhisme, une religion ? » (traduction française par Daniel Milles de « Buddhism, a religion ? », *Tricycle*, vol. 9, no. 2). En ligne, consulté le 1<sup>er</sup> décembre 2008 : [www.vipassana.fr/Textes/GoenkaBouddhismeUneReligion.htm](http://www.vipassana.fr/Textes/GoenkaBouddhismeUneReligion.htm)
- , 2000. *Inner Peace for World Peace*, conférence donnée au Millenium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders, Nations Unies, 29 août. Igatpuri, Vipassana Research Institute. DVD, 15 minutes.
- , 1998. *Introduction to Vipassana*, Igatpuri, Vipassana Research Institute. DVD, 17 minutes.
- , 1997. *One-Day Course Dhamma Discourse*, enregistré en avril à Mumbai. Pariyatti Digital Edition. CD audio, 30 minutes.
- , 1996. *10-Day Vipassana Course Discourses*, Igatpuri, Vipassana Research Institute. Enregistrements vidéo en 12 VCD, 13 heures et 40 minutes.
- , 1990. *Le Yoga, sous l'éclairage de Vipassana* (traduction de *Yoga – as seen in the light of Vipassana*, discours prononcé le 30 avril, Kaivalyadham Yoga Academy, Bombay), Igatpuri, publications du Vipassana Research Institute.

- . 1989. *Vipassana : une méditation pour la vie de tous les jours*, conférence donnée en Australie : [www.suttama.dhamma.org/biblio-gen/meditation\\_tljours.fr.pdf](http://www.suttama.dhamma.org/biblio-gen/meditation_tljours.fr.pdf)
- . 1980. *L'Art de Vivre : la Méditation Vipassana*, conférence donnée en Suisse : [www.french.dhamma.org/art.html](http://www.french.dhamma.org/art.html)
- . 1980. « La Généreuse nature du Dhamma », *Les Cahiers du bouddhisme*, no 7.
- . *Group Sitting in English (Dharamshala)*, séance de méditation guidée d'une heure, Igatpuri, publications Vipassana Research Institute. CD audio, 62 minutes.
- HART, William. 1996. *Résumés des propos sur le Dhamma*, Montréal, Les Atriums.
- . 1987. *The Art of Living, as Taught by S. N. Goenka*, Igatpuri, Vipassana Research Publications.
2007. *Information about Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin. European Media Kit. English Version*, 14 pages : [http://www.events.dhamma.org/presskit/Vipassana\\_EU\\_Press\\_Kit\\_Oct\\_2007-en.pdf](http://www.events.dhamma.org/presskit/Vipassana_EU_Press_Kit_Oct_2007-en.pdf)
2002. *Renseignements concernant La Méditation Vipassana et S. N. Goenka. Dossier de presse Juillet 2002*, 15 pages : [www.events.dhamma.org/en/2002/en/eu/files/PressKit-July-2002-FR.pdf](http://www.events.dhamma.org/en/2002/en/eu/files/PressKit-July-2002-FR.pdf)
1998. *Psychological Effects of Vipassana on Tihar Jail Inmates*, Igatpuri, Vipassana Research Institute.
1995. *Vipassana, its Relevance to the Present World: an International Seminar Held at the Indian Institute of Technology*, Igatpuri, Vipassana Research Institute.

#### **Écrits, blogs et témoignages de méditants :**

- AHIR, D. C. 1999. *Vipassanā: A Universal Buddhist Meditation Technique*, Delhi, Sri Satguru Publications.
- BOULE, Marie-France. 2006. « Vaincre la dépendance grâce à la frustration », *Revue de la Société Française de Gestalt*, vol. 2, no. 31, p. 9-15.
- FLEISCHMAN, Dr. Paul R. 2006. *Karma et Chaos. Là où la psychiatrie, la science et la méditation se rejoignent*, Bruxelles, Éditions Satas.
- GLICKMAN, Marshall. 2002. *Beyond the Breath: Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation*, Boston, Journey Editions.
- GODRÈCHE, Dominique. 2006. « Goenka, de Davos aux bas-fonds (Vipassana) », *Sathyadas*, 23 avril. En ligne, consulté le 13 mai 2009 : <http://sathyadas.blogspot.com/2006/04/goenka-dc-davos-aux-bas-fonds.html>
- . 1982 (1975). *Santana : une expérience de vie auprès du maître Goenka en Inde*, Paris, Albin Michel.

- HETHERINGTON, Ian. 2003. *Realizing Change. Vipassana Meditation in Action*, Seattle, Vipassana Research Publications.
- HEURT, Marylin. 2000. « La méditation m'a sauvée de la boulimie », *Psychologies*, no. 184, p. 46-49.
- DAWES, Charles J. 1975. *Travels in India and Nepal 1971-1973: on Finding the Vipassana Path to the Cessation of Suffering*, mémoire de maîtrise, California Institute of Integral Studies.
- KASSON, Bryce. 1999 (1998). « Contact and Vipassana », *Contact Quarterly*, vol. 24, no. 2, p. 55-56.
- MAESTRO, Gaétan. 2005. « Interview de Gaétan Maestro, président de l'association Vipassana », *Mystikalidonie. L'actualité spirituelle, mystique et ésotérique de la Nouvelle-Calédonie. Interviews de ses acteurs et chroniques d'informations*, janvier. En ligne, consulté le 9 mai 2009 : <http://mystikalidonie.canalblog.com/tag/Bouddha>
- POLAND, Geo. « Dhamma Giri: The Early Days », archives du Vipassana Research Institute. En ligne, consulté le 15 avril 2009 : [www.vridhamma.org/The-Early-Days.aspx](http://www.vridhamma.org/The-Early-Days.aspx)
- RAHULA, Yogavacara. 1985. *One Night's Shelter: From Home to Homelessness. The Autobiography of an American Buddhist Monk*, Colombo, Public Trustee of Sri Lanka.
- SÉE, Jean-Claude. 1977. « Dix jours de méditation Vipassana » in PAUWELS, Louis (dir.) *Question de Spiritualité, tradition, littérature*, no. 21, p. 91-97.
- SOCQUET-JUGLARD, Samuel. 2006. « La méditation a changé ma vie », *Psychologies*, no. 258, p. 98-102.
- SWICK, David. 2001. « A Serious Operation on the Mind. David Swick on the ups and downs and ups of his first vipassana meditation course », *Shambala Sun*, vol. 10, no. 1, p. 51-53.

### **Brochures :**

- Introduction à la technique de méditation et Code de discipline pour les cours de méditation*, décembre 2006, 8 p. (Brochure à l'attention des nouveaux étudiants. Voir annexe H).
- Conseils pour la pratique* mai 2006, 8 p. (Brochure préfacée par Goenka et publiée à l'attention des anciens étudiants uniquement. Voir annexe L).
- Introduction to the International Meditation Center*, Vipassana Association, Rangoon. En ligne, consultée le 25 juillet 2008 : <http://vipassana.50webs.com/files/imc.pdf>

### **Films :**

- Changing from Inside*, David Donnenfield Productions, 1998, DVD, 47 minutes.
- Doing time, doing Vipassana*, Karuna Films, 1997, DVD, 53 minutes.
- Great Global Pagoda*, Karuna Films, 2005, DVD, 19 minutes.

*Pilgrimage to the Sacred Land. Sayagyi U Ba Khin's Centenary*, Karuna Films, 2000, 40 minutes.

*The Dhamma Brothers. East Meet West in the Deep South*, Freedom Behind Bars Productions, 2008, DVD, 115 minutes.

### **Sites internet :**

Site principal de l'Académie Vipassana internationale et des centres affiliés : [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

Site de l'Académie Vipassana consacré à l'enseignement de la méditation dans les prisons : <http://www.prison.dhamma.org/>

Site de Dhamma Suttama, le Centre de méditation Vipassana du Québec, situé à Sutton : [www.suttama.dhamma.org](http://www.suttama.dhamma.org)

Site de Dhamma Tapovana, le centre des longs cours de méditation Vipassana : <http://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana.shtml>

Site de la Pagode Vipassana Mondiale (*Global Vipassana Pagoda*) : [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)

Site de l'Institut de recherche Vipassana (*Vipassana Research Institute*) : [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) (adresse de l'ancien site web du VRI : [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org))

Site de Pariyatti, diffuseur du Dhamma tel qu'enseigné dans la tradition de Goenka, et distributeur de la documentation recommandée par l'Académie Vipassana : [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Site de Source Vipassana, distributeur canadien bilingue de la documentation recommandée par l'Académie Vipassana : [www.sourcevipassana.ca](http://www.sourcevipassana.ca)

Site des cours pour chefs d'entreprises : <http://www.executive.dhamma.org/en/index.htm>

Site des événements organisés dans la tradition de Goenka : <http://www.events.dhamma.org>

Site de la *Vipassana Newsletter*, publiée par l'Académie Vipassana : [www.vnl.dhamma.org](http://www.vnl.dhamma.org)

## **2. Références associées aux critiques de la tradition de S. N. Goenka**

ALBA, Luis Gabriel. 2009. « Is Vipassana Meditation another religion ? Pros and cons of the technique ». En ligne, consulté le 20 avril 2009 : <http://www.scribd.com/doc/14459950/Vipassana>

ANAVRAT, Vinod. 2010. *Buddhism Versus Vipassana Sect* (trad. de l'hindi *Buddha Dhamma Bahan Vipassana Panth*), Nagpur, Latest Hindi book.

BROOKS, Jeffrey S. 2005 (2001). « The Suppression of Jhana at a Goenka Retreat ». En ligne, consulté le 25 juillet 2008 : [www.greatwesternvehicle.org/goenka.htm](http://www.greatwesternvehicle.org/goenka.htm)

- CHAUDHARY, Amit D. 2006. « Experience from attending Vipassana Course by S. N. Goenka (4 days out of 10) ». En ligne, consulté le 25 juillet 2007 : <http://blog.rajgad.com/spiritual/2006-08/experience-from-attending-vipassana-course-by-sn-goenka-4-days-out-of-10.html>
- DARIA. 2009. « Méditation Vipassana – mon séjour de 10 jours à Mont-Soleil », 4 janvier. En ligne, consulté le 7 avril 2009 : <http://monblog.ch/edu-psy/?story=meditation-vipassana-mon-sejour-de-10-jours-a-mont-soleil>
- ÉRIC. 2009. « Témoignage de retraite au Centre Vipassana de Dhamma Mahi. Méditation silencieuse de 10 jours ». En ligne, consulté le 9 avril 2009 : <http://www.eco-bio.info/forum/upload/index.php?showtopic=5623>
- GAUTHIER, François. 2008. « Buddhism's Great Comeback In India », 15 avril. En ligne, consulté le 15 janvier 2009 : <http://www.francoisgautier.com>
- GIBERT, Florence. 2006. « Le voyage intérieur ». En ligne, consulté le 15 janvier 2009 : <http://www.registeredcommons.org>
- LINDNER, Wolfgang. 2007. « Vipassana: An Inquiry into the Vipassana Organization of S. N. Goenka », 46 pages. En ligne, consulté le 25 juillet 2008 : <http://vipassana-inquiry.gmxhome.de> ou <http://www.scribd.com/doc/6819090/vipassana>
- LINDNER, Wolfgang. 2007. « Responses » (commentaires recueillis par l'auteur en réponse à l'article précédent). En ligne, consulté le 25 juillet 2008 : <http://vipassana.50webs.com/files/response.pdf>
- MAPLES, Melissa. 2007. « How not to do a Goenka Vipassana retreat: a gigantic story by Melissa Maples ». En ligne, consulté le 25 juillet 2008 : <http://melissamaples.com/how-not-to-do-a-goenka-vipassana-retreat-in-15000-words-or-less/#comments> ou <http://eqi.org/meditate1.htm>
- OSHO. « Vipassana comes in the end » in 1989. *Hari Om Tat Sat : the Divine Sound that is the Truth*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 28 (discours prononcé le 24 février 1988), p. 293-303
- . « First have your cup of tea » in OSHO, Swami Krishna PRABHU et al. 1988. *The Great Pilgrimage: From Here to Here*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 7 (discours prononcé le 9 septembre 1987), p. 71-82.
- . « Human mind is a miracle » in OSHO, Swami Krishna PRABHU et al. 1988. *The Great Pilgrimage: From Here to Here*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 13 (discours prononcé le 12 septembre 1987), p. 151-163.
- . « Science has to be Religious » in OSHO et Swami SAMBUDDHA DEVARAJ. 1997. *From Death to Deathlessness: Answers to the Seekers of the Path*, Cologne, Portland, Rebel Publication House, chap. 21 (discours prononcé le 26 août 1985), p. 260-271.
- SNELGROVE, Stephen. 2002. « Vipassana meditation is spiritual boot camp for the TV and Palm Pilot set: Watching your breath, the basis of this contemplative practice, isn't easy when you'd rather be watching the blond », *The Vancouver Sun*, 9 septembre, p. B.8.

SINGH, Harmanjit. 2007. « A Critique of Vipassana Meditation as taught by Mr S. N. Goenka », 29 pages. En ligne, consulté le 20 juillet 2008 : <http://harmanjit.googlepages.com/vipassana-critique.html>

THIBAUT, Alaerts. « Vipassana est une secte... ». En ligne, consulté le 25 avril 2009 : <http://www.bio-info.be/pages/courrier/vipassana1.htm>

VERTIGE. « Vipassana. Je suis revenue! Et beaucoup plus vite que prévu. » En ligne, consulté le 29 août 2009 : <http://jaifaimjemange.blogspot.com/2009/08/vipassana.html>

WANJARI, Vinod. 2003. *Vipassana and Buddhist Movement*, Nagpur, Ambedkar International Mission Publication House.

***Articles parus dans le journal indien Dalit Voice ([www.dalitvoice.org](http://www.dalitvoice.org)) :***

- « Vipassana cult to hinduise Budhists », *Dalit Voice*, 2010, vol. 29, no. 5.
- « Goenka & Nichiren cults not suitable to India », *Dalit Voice*, 2009, vol. 28, no. 13.
- « Vipassana good only for individual but not for collective development », *Dalit Voice*, 2009, vol. 28, no.6.
- « Vipassana controllers use *chamchas* to attack Dalit Voice », *Dalit Voice*, 2009, vol. 28, no. 3.
- « How to save Dhamma from the Goenkas ? » et « Goenka building pagoda », *Dalit Voice*, 2009, vol.28, no. 2.
- « Vipassana not for everybody – but only for monks », *Dalit Voice*, 2009, vol. 28, no. 1.
- « Vipassana can tackle only individual problems », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 24.
- « RSS agent Goenka using Vipassana to hinduise Dalits & kill Ambedkarism », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 23.
- « Vipassana is Budhism », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 22.
- « Jehadi heart, not Vipassana, alone can lead to Budhist communism », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 21.
- « Vipassana is not Budhism », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 19.
- « Debate on Budhism - In defence of Vipassana » et « Vipassana harms Dalits », *Dalit Voice*, 2008, vol.27, no. 18.
- « Goenka & Dalai Lama preaching Hinduism & deceiving Dalits », « Goenka's Thai fan defends méditation », « Goenka maligning Dr. Ambedkar outside India », « Goenka trapping Ambedkarites » et « Save Budhism from Vipassana fakes & frauds », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no.17.
- « Vipassana-crazy Ambedkarites cheating Babasaheb & Budha », *Dalit Voice*, 2008, vol. 27, no. 11.
- « Vipassana aims to kill Budhism », *Dalit Voice*, 2007, vol. 26, no. 12.

- « Revolutionary Buddhist monk denounces Vipassana meditation as fraud », *Dalit Voice*, 2006, vol. 25, no. 2.
- « S.N. Goenka must stop speaking on Buddhism », *Dalit Voice*, 2005, vol. 24, no. 22.
- « Vipassana is cultish? », *Dalit Voice*, 2005, vol. 24, no. 17.
- « D.V. debate on hinduisation of budhists », *Dalit Voice*, 2005, vol. 24, no. 16.
- « Vipassana is a fraud », *Dalit Voice*, 2004, vol. 23, no. 19.
- « Goenka's secret pact with Hindu nazis on Buddhism », *Dalit Voice*, 2004, vol. 23, no. 16.
- « Why malign Vipassana » et « Vipassana will make Dalits cowards », *Dalit Voice*, 2004, vol. 23, no. 11.
- « Stop Vipassana debate only if Goenka stops meddling in Buddhism », *Dalit Voice*, 2004, vol. 23, no. 6.
- « US admirer of Goenka stunned Vipassana has so many opponents », « Vipassana will cure restless revolutionaries », « Goenka is RSS agent: Vipassana aims to kill Ambedkarism », « If Vipassana is pro-Dalit why this pressure on DV to stop Debate? », *Dalit Voice*, 2004, vo. 23, no. 2.
- « S.N. Goenka pact with Kanchi Mutt swami to promote Brahminism: Vipassana polluting Budhism? », *Dalit Voice*, 2003, vol. 22, no. 10.
- « Why not start our own Vipassana course ? », *Dalit Voice*, 2003, vol. 22, no. 9.
- « Vipassana & mischief of Goenka », « Dalits asked not to fall prey to Vipassana » et « Stop criticising Vipassana », *Dalit Voice*, 2003, vol. 22, no. 6.
- « Vipassana kills struggle », « Meditation makes us stop thinking: Beware of Goenka's tricks » et « Dr. Ambedkar & Meditation », *Dalit Voice*, 2003, vol. 22, no. 1.
- « Wanted non-stop fight against injustice, not meditation », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 23.
- « In defence of Vipassana », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 18.
- « Meditation centres like Vipassana must be banned », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 17.
- « Brahminical conspiracy to kill Budhism through Vipassana », « Disaster on Budhism » et « Vipassana as good investment », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 15.
- « Vipassana, a cunning brahminical device to convert Dalits into cowards », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 14.
- « Expose Vipassana that kills Dalit revolt against oppression », « Vipassana is like drug-induced psychological intoxication », « Vipassana meant for wealthy people » et « Goenka way rejected », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 12.
- « Vipassana will not impress Dalit Budhists », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 10.
- « Does Vipassana teach Dalits how to identify enemy ? », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 7.
- « S. N. Goenka bid to hijack Vipassana from Budhism », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 6.
- « Does Vipassana teach Dalits how to identify enemy? » et « In defence of Vipassana », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 7.



- « S.N. Goenka bid to hijack Vipassana from Buddhism », « Ambedkarites will cease to be Ambedkarites after meditation » et « Meditation must for monks », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 6.
- « Don't criticise Vipassana without undergoing meditation course » et « Dr. Ambedkar made Dalits angry but Vipassana is killing our anger », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 5.
- « Vipassana not effective weapon to fight brahminism » et « No need for Vipassana to become Budhists », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 4.
- « Vipassana can help kill brahminism » et « Vipassana helps fight casteism & racism », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 3.
- « Vipassana, only way to follow 8-Fold Path », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 2.
- « Goenka's fear of Hindus causes confusion on Vipassana », *Dalit Voice*, 2002, vol. 21, no. 1.
- « Vipassana is not samadhi or dhyana », *Dalit Voice*, 2001, vol. 20, no. 24.
- « Vipassana is neither Hindu nor Poison », « Vipassana is not part of Buddhism: Vaidik bid to confuse Ambedkarites », « Fake Budhists & Conscious Budhists », « Meditation is like mesmerism: Harmful to Budhists » et « Vipassana is a hobby of upper castes: Dalits must reject it », *Dalit Voice*, 2001, vol. 20, no. 21.
- « Vipassana is neither meditation nor brahminical poison » et « Goenka's Vipassana is making cowards out of Dalits », *Dalit Voice*, 2001, vol. 20, no. 17.
- « Vipassana is a hobby of upper castes: Dalits must reject it », *Dalit Voice*, 2001, vol. 20, no. 21.
- « Vipassana is a Hindu poison meant to kill Buddhism », *Dalit Voice*, 2001, vol. 20, no. 11.

### 3. Références appartenant à l'étude psychologique de la méditation Vipassana

- AGRAWAL, R. K. et K. BEDI. 2002. « Transforming the Self: Exploring Effects of Vipassana on Delhi Police Trainees », *Journal of Human Values*, vol. 8, no. 1, p. 45-56.
- ARNING, Chris. 2009. « Into the realm of zeroness: Peirce's categories and Vipassana meditation », *Semiotica*, no. 176, p. 95-115.
- BRAHAM, Barbara. 2005. *Executive Coaching and the Worldview of Vipassana Meditators : A Heuristic Inquiry*, thèse de doctorat en philosophie et en développement comportemental et organisationnel, Union Institute and University, Cincinnati.
- BANERJEE, Rahul. 2007. « Buddha and the bridging relations », *Progress in Brain Research*, vol. 168, p. 255-262.
- BOWEN, Sarah, Katie WITKIEWITZ, Tiara M. DILLWORTH et G. Alan MARLATT. 2007. « The role of thought suppression in the relationship between mindfulness meditation and alcohol use », *Addictive Behaviors*, vol. 32, no. 10, p. 2324-2328.

- , Neharika CHAWLA, Tracy L. SIMPSON, Brian D. OSTAFIN, Mary E. LARIMER, Arthur W. BLUME, George A. PARKS et G. Alan MARLATT. 2006. « Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population », *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 20, no. 3, p. 343-347.
- BOWMAN, Paul L. 1987. *A Phenomenological Comparison of Vipassana Meditation and Existential Psychotherapy*, thèse de doctorat du California Institute of Integral Studies.
- BUCHHELD, N. et H. WALACH. 2002. « Achtsamkeit in vipassana-meditation und psychotherapie. Die entwicklung des "freiburger fragebogens zur achtsamkeit" » (« Mindfulness in vipassana meditation and psychotherapy. Development of the Freiburg mindfulness questionnaire »), *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, vol 50, no. 2, p. 153-172.
- CAHN, B.R. et J. POLICH. 2009. « Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential », *International Journal of Psychophysiology*, vol. 72, no. 1, p. 51-60.
- CHAVAN, Dhananjay V. 2007. « Vipassana: the Buddha's tool to probe mind and body », *Progress in Brain Research*, vol. 168, p. 247-253.
- CHOWDHURY, L. et R. MALHOTRA. 2005. « Therapeutic Effects of Vipassana on Adolescents Under trials in Prison », *Journal of Personality and Clinical Studies*, vol. 21, no 1/2, p. 201-208.
- DIBERT, Frank. 2009. *Mindfulness, compassion, and the nature of self: A study of Vipassana meditation in context*, thèse de psychologie, Boston University.
- DRUMMOND, Michael S. 2006. « Conceptualizing the Efficacy of Vipassanā Meditation as Taught by S. N. Goenka », *Journal of the UK Association of Buddhist Studies*, vol. 23, no. 1, p. 113-130.
- EASTERLIN, Barbara L et Etzel CARDEÑA. 1998-99. « Cognitive and emotional differences between short- and long-term Vipassana meditators », *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 18, no. 1, p. 69-81.
- EDWARDS, Felicity Souter. 1988. « Vipassana meditation and transcultural consciousness », *Journal for the Study of Religion*, no. 2, p. 37-51.
- EMAVARDHANA, Tipawadee et Chistopher D. TORI. 1997. « Changes in Self-Concept, Ego Defense Mechanisms, and Religiosity Following Seven-Day Vipsassana Meditation Retreats », *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. 36, no. 2, p. 194-206.
- ENGLER, John H. 1983. *Theravada Buddhist Insight Meditation and an Object Relations Model of Therapeutic-Developmental Change: A Clinical Case Study of an Ethnopsychiatric Tradition*, thèse de doctorat de l'Université de Chicago.
- , 1983. « Vicissitudes of the Self according to Psychoanalysis and Buddhism: A Spectrum Model of Object Relations Development », *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol. 6, no. 1, p. 29-72.
- FOWLER, Lesley. M. 1986. *Meditation and Mental Health*, Canberra, Canberra College of Advanced Education.

- FULTON, Paul Russel. 1986. *The Psychological Ethnography of Anatta: Self and Selves in American Vipassana Buddhism*, thèse de doctorat du département d'éducation de l'Université Harvard.
- GREEN, E. 1999. « Alpha-Theta Brainwave Training: Instrumental Vipassana? », *Subtle Energies and Energy Medicine*, vol. 10, p. 221-230
- HEALY, Michael Francis. 2001. *The Insight (Vipassana) Meditation Transformational Learning Process: A Phenomenological Study*, thèse de doctorat du département d'éducation de l'Université de Georgie.
- HOLLAND, Daniel. 2004. « Integrating Mindfulness Meditation and Somatic Awareness into a Public Educational Setting », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 44, no. 4, p. 468-484.
- HÖLZEL, Britta K., Ulrich OTT, Hannes HEMPEL, Andrea HACKL, Katharina WOLF, Rudolf STARK and Dieter VAITL. 2007. « Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators », *Neuroscience Letters*, vol. 421, no. 1, p. 16-21.
- IVANOVSKI, Belinda et MALHI, Gin S. 2007. « The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation », *Acta Neuropsychiatrica*, vol. 19, no. 2, p. 76-91.
- KAHN, Michael. 1985. « Vipassana Meditation and the Psychobiology of Wilhelm Reich », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 25, no. 3, p. 117-128.
- KATS, Solomon Baruch. 1989. *East Meets West: an Integrative Psychology*, thèse doctorale du département d'éducation de l'Université Harvard.
- MORGAN, William D. 1990. *Change in Meditation: A Phenomenological Study of Vipassana Meditators' Views of Progress*, thèse de doctorat du Massachusetts School of Professional Psychology.
- NAURIYAL, D. K., DRUMMOND, Michael S. et LAL, Y. B. (ed.). 2006. *Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries*, Londres et New York, Routledge.
- NICOLE D. Anderson, Mark A. LAU, Zindel V. SEGAL, Scott R. BISHOP. 2007. « Mindfulness-based stress reduction and attentional control », *Clinical Psychology and Psychotherapy*, vol. 14, no. 6, p. 449-463
- NOLAN, Roger S. 1996. *Vipassana Meditation and Counseling Psychology: a Pathway to the Unconscious*, mémoire de maîtrise, Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, Californie.
- NOVAK, P. 1996. « Buddhist meditation and the consciousness of time », *Journal of Consciousness Studies*, vol. 3, no. 3, p. 267-277.
- OTANI, Akira. 2003. « Eastern meditative techniques and hypnosis: A new synthesis », *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 46, no. 2, p. 97-108.

- PITSCH, John P. 2009. *Reports of group differences in narcissism within the practice of Buddhist Satipatthana Vipassana meditation: Experiences of self-centeredness, grandiosity, the need for mirroring/admiration, and emptiness*, thèse doctorale de l'Institute of Transpersonal Psychology.
- PUROHIT, S. et R. CHOWDHRY. « Effects of Vipassana on Correlates of Mental Health Among Adults », *Indian journal of clinical psychology*, vol. 26, no. 1, p. 51.
- RAJA, R. 2005. « A study of vipassana meditation on adolescent behaviour pattern », *Journal of Indian Psychology*, vol. 23, no. 1, p. 12-24.
- RANGANATHAN, Namita, Ajit KUMAR BOHET and Toolika WADHWA. 2008. « Beyond the Prison Walls. Reforming Through Silence », *Psychological Studies*, Delhi University, vol. 53, no. 1, p. 54-63.
- CHALIF, Robert Paul. 2001. *An Exploration of the Interface Between Countertransference Phenomena and the Practice of Vipassana Meditation*, thèse de doctorat, Massachusetts School of Professional Psychology.
- SAMEER, Madhu. 2007. *Vipassana Meditation: A Qualitative Study*, thèse de doctorat, département de d'éducation et de travail social, California State University, Californie.
- SHAPIRO, D. H. et GIBER, D. 1977. « Meditation and psychotherapeutic effects: Self-regulation and altered state of consciousness » in D. H. SHAPIRO et R. N. WALSH (ed.) *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York : Aldine Editions, p. 62-69.
- SHARMA, Mahendra P., KUMARAIAH, V., MISHRA, H. et BALODHI, J. P. 1990. « Therapeutic effects of Vipassana Meditation in tension headache », *Journal of Personality and Clinical Studies*, vol. 6, no. 2, p. 201-206.
- SIMPSON, T. L., D. KAYSEN, S. BOWEN, L. M. MACPHERSON, N. CHAWLA, A. BLUME, G. A. MARLATT et M. LARIMER. 2007. « PTSD symptoms, substance use, and Vipassana meditation among incarcerated individuals », *Journal of Traumatic Stress*, vol. 20, no. 3, p. 239-249.
- SINNOTT, Jan D. 2001. « "A Time for the Condor and the Eagle to Fly Together": Relations Between Spirit and Adult Development in Healing Techniques in Several Cultures », *Journal of Adult Development*, vol. 8, no. 4, p. 241-247.
- SMOLOWE, J. S. 1998. « Vipassana Meditation Informs Gestalt Therapy », *Gestalt Review*, vol. 2, no. 2, p. 173.
- SOUZIS, Amy L. 1996. *The river flows through us: The symbiotic relationship of vipassana meditation and authentic movement*, mémoire du département de dance, Antioch University/New England Graduate School.
- STERLING, Sean Kevin. 1996. *Affective change following a ten day Vipassana meditation retreat*, thèse doctorale de la California School of Professional Psychology, Berkeley/Alameda.

- SULEKHA, Sathiamma, Kandavel THENNARASU, Appajachar VEDAMURTHACHAR, Trichur R. RAJU et Bindu M.KUTTY. 2006. « Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation », *Sleep and Biological Rhythms*, vol. 4, no. 3, p. 207-214.
- TELLES, Shirley, Raja Santosh MOHAPATRA et K. V. NAVEEN. 2005. « Heart rate variability spectrum during vipassana mindfulness meditation », *Journal of Indian Psychology*, vol. 23, no. 2, p. 1-5.
- WILLBURGER, Thomas. 2003. « Inner Peace for a Better World – Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka », (« Selected Summaries of the SMMR-Conference, Cologne 2004 »), *Journal for Meditation and Meditation Research*, vol. 3, p. 98.
- YOUNG, Shinzen. 1994. « Purpose and method of Vipassana meditation », *The Humanistic Psychologist*, vol. 22, no. 1, p. 53-61.

#### 4. Références sur la méditation Vipassana en sciences sociales et religieuses

- ANĀLAYO, Ven. 2006. « The Ancient Roots of the U Ba Khin *Vipassanā* Meditation », *Journal of the Centre of Buddhist Studies of Sri Lanka (JCBSSL)*, vol. 4, p. 259-269.
- BATCHELOR, Stephen. 2004. « Qu'est-ce que Vipassana ? » Extrait d'une conférence donnée le 20 mars à la Maison de l'Inde, Paris. En ligne, consulté le 2 février 2009 : [www.vipassana.fr/Textes/StephenBatchelorVipassana.htm](http://www.vipassana.fr/Textes/StephenBatchelorVipassana.htm)
- BISCHOFF, R. 1996. « Some Notes concerning the Entry "Vipassana" in the Oxford English Dictionary Additions Series, Vol 2 (Clarendon Press, Oxford: 1993) », *International Journal of Lexicography*, vol. 9, no. 1, p. 35-37.
- BOND, George D. 2003. « The contemporary lay meditation movement and lay gurus in Sri Lanka », *Religion*, vol. 33, p. 23-55.
- CHRYSSIDES, George D. « Vipassana » in CLARKE, Peter (ed.) 2005. *Encyclopedia of New Religious Movements*. Routledge, vol. 1, p. 608-609.
- COUSINS, L. S. « Buddhist *jhana*: its nature and attainment according to the Pali sources », *Religion*, vol. 3, no. 2, p. 115-131.
- DHAMMAVUDDHO THERO, Ven. 2002. « Samma Samadhi, Samatha and Vipassana », *Middle Way. Journal of the Buddhist Society in England*, vol. 77, no. 2, p. 67-80. En ligne : <http://www.thebuddhistsociety.org>
- BRAUN, Erik Christopher. 2008. *Ledi Sayadaw, Abhidhamma, and the Development of the Modern Insight Meditation Movement in Burma*, thèse de doctorat, Université Harvard.
- FRONSDAL, Gil. « Virtues without Rules. Ethics in the Insight Meditation Movement » in Charles S. PREBISH et Martin BAUMANN (ed.) 2002. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley : University of California Press, p. 285-306.

- , « Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness » in PREBISH, Charles S. et Kenneth K. TANAKA. (ed.). 1998. *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley, Los Angeles et Londres, University of California Press, p. 164-180.
- , 2002. « Vipassanā : une pratique de méditation ou une tradition ? », *Samsara*, no. 29, juin/juillet, p. 20-23 (traduction française de l'article original : « VIPASSANA or vipassana: clear seeing in ten years », *Tricycle. The Buddhist Review*, 2001, vol. 11, no. 1, p. 90-93.)
- GOLDBERG, Kory. 2001. *Inside-Out: A Study of Vipassana Meditation as Thought by S. N. Goenka and its Social Contribution*, mémoire de sciences des religions, Université McGill, Montréal.
- GOMEZ, Luis O. « Theravāda » in BUSWELL, Robert E. (ed.) 2004. *Encyclopedia of Buddhism*, New York, Thomson and Gale, vol. 2, p. 520-530.
- GOTTLIEB, Roger S. « Buddhism and America: Two-Way Street », *Bridges: An Interdisciplinary Journal of Theology, Philosophy, History, and Science*, vol. 13, no. 3/4, p. 345-361.
- JORDT, Ingrid. 2007. *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*, Athens, Ohio University Press.
- , 2006. « Defining a true buddhist: Meditation and knowledge formation in Burma », *Ethnology*, vol. 45, no. 3, p. 193-207.
- KANTOWSKY, Detlef. 2003. *Buddhists in India Today: Descriptions, Pictures and Documents*, Delhi, Manohar.
- KING, Winston L. 1961. « An Experience in Buddhist Meditation », *The Journal of Religion*, vol. 41, no. 1, p. 51-61.
- LHUNDRUP, Sönam (trad.) « L'enseignement du Bouddha sur la manière d'établir la Vigilance », traduction trilingue du *Satipatthana sutta*, en ligne : [www.someglimpses.com/index.php?dlm/4/241](http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/4/241)
- LUBEIGT, Guy. 1993. « Dāna : du concept religieux à ses manifestations pratiques en milieu bouddhique birman », *Social Compass*, vol. 40, no. 2, p. 233-259.
- MILLES, Daniel. 2004. « Vipassana : une technique de méditation, un mouvement moderniste ou les prémices d'une nouvelle tradition ? », *Journal de la Fédération Inter-Enseignant de Hatha-Yoga*, novembre. En ligne, consulté le 2 février 2009 : [www.vipassana.fr/Textes/DanielMillesAuxSourcesDuVipassana.htm](http://www.vipassana.fr/Textes/DanielMillesAuxSourcesDuVipassana.htm)
- NEUBERT, Frank. 2008. « Ritualdiskurs, Ritualkritik und Meditationspraxis: Das Beispiel von Vipassanā nach S. N. Goenka im „Westen“ » (« Discours rituel, critique rituelle et pratique de la méditation : l'exemple de la méditation Vipassanā de S. N. Goenka en "Occident" »), *Numen*, vol. 55, no. 4, p. 411-439.
- PAGIS, Michal. 2008. *Cultivating Selves: Vipassana Meditation and the Microsociology of Experience*, thèse de doctorat de l'Université de Chicago.

- . 2009. « Embodied Self-reflexivity », *Social Psychology Quarterly*, vol. 72, no. 3, p. 265-283.
- PRANKE, Patrick A. « Vipassanā » in BUSWELL, Robert E. (ed.) 2004. *Encyclopedia of Buddhism*, New York, Thomson and Gale, vol. 2, p. 889-890.
- PRYOR, C. Robert. 2006. « Anagārika Munindra and the Historical Context of the Vipassanā Movement », *Buddhist Studies Review*, vol. 23, no. 2, p. 241-248.
- RAHULA, Walpola. 1961. *L'Enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens*, Paris : Points.
- SENGE, Konstanze. 2001. « Chants, Metta und Retreats: Religiöse Mittel für innerweltliches Glück. Eine soziologische Analyse buddhistischer Schulen in Boston, USA » (« Chants, Metta, and Retreats: Religious Means for Innerworldly Happiness – A Sociological Analysis of Three Buddhist Schools in Boston, USA »), *Sozialer Sinn: Zeitschrift für hermeneutische Sozialforschung*, no. 3, p. 407-434.
- SHARF, Robert H. 1995. « Buddhist modernism and the rhetoric of meditative experience », *Numen*, vol. 42, p. 228-283.
- TAMDGIDI, Mohammad H. 2008. « The Sociology of Meditation: A Critical Autoethnography of a Strange 10-Day Vipassana Meditation Experience », communication présentée au *78th Annual Meeting of the Eastern Sociological Society*, Roosevelt Hotel, New York, vendredi 22 février.
- THAKCHOE, Sonam. 2007. « Philosophy of Vipassana Meditation: Appreciating the Rational Basis of the Insightful Meditation », *Journal of Rare Buddhist Texts Research Unit*, vol. 43, no. 1, p. 63-100.
- THIBEAULT, François. 2005. « Les enjeux actuels de l'étude du bouddhisme en Occident et la tradition Vipassana de S. N. Goenka », communication présentée au *Eastern International Regional Meeting de l'American Academy of Religion*, Montréal, Université McGill.
- THIBERT, Gilles. 2001. « Méditation et métacognition. De la méditation attentive comme stratégie métacognitive », *Religiologiques*, vol. 23, p. 221-226.
- THYNN, Thynn. 2007. *Theravada Buddhism in the West. Focusing on America and Canada*, verbatim d'une communication présenté à Edmonton (Alberta, Canada) à l'occasion de l'anniversaire du Bouddha, samedi le 17 mai, 7 pages. En ligne, consulté le 9 mars 2010 : [www.saetawwin2.org/Theravada%20Buddhism%20in%20the%20West.pdf](http://www.saetawwin2.org/Theravada%20Buddhism%20in%20the%20West.pdf)

## 5. Autres références

- AKOUN, André et Pierre ANSART. 1999. *Dictionnaire de la sociologie*. Paris : Le Robert/Seuil.
- BAGGER, Matthew C. 2008. « Anti-Representationalism and Mystical Empiricism », *Method and Theory in the Study of Religion*, vol. 20, p. 297-307.



- BASTIAN, Jean-Pierre. 2000. « La médiation du corps dans le pentecôtisme », *Hemeroteca. Revista Filosófica de Coimbra*, vol. 9, no. 17, p. 151-156.
- BATCHELOR, Stephen. « Buddhism and Postmodernity » in KING, Ursula (ed.) 1998. *Faith and Praxis in a Postmodern Age*, Londres, Cassell.
- BAUMANN, Martin. « Buddhism in the West » in JONES, Lindsay (ed.) 2005. *Encyclopedia of Religion*, New York, Macmillian, p. 1186-1192.
- , 2000. « Le bouddhisme theravâda en Europe : histoire, typologie et rencontre entre un bouddhisme moderniste et traditionnaliste », *Recherches sociologiques*, vol. 31, no. 3, p. 7-31.
- BEAUD, Stéphane et Florence WEBER. 2003. *Guide de l'enquête de terrain. Produire et analyser des données ethnographiques*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, La Découverte.
- BECKFORD, James A. 1984. « Holistic Imagery and Ethics in the New Religious and Healing Movements », *Social Compass*, vol. 31, no. 2-3, p. 259-272.
- BÉGOT, Anne-Cécile. 2008. « La construction sociale de l'efficacité thérapeutique au sein de groupes religieux (Science Chrétienne et Antoinisme) », *Ethnographiques.org*, no. 15, 17 pages. En ligne : <http://www.ethnographiques.org/2008/Begot.html>
- BENOIST, Jean (dir.). 1996. *Soigner au pluriel. Essais sur le pluralisme médical*, Paris, Karthala.
- , 1986. « La question de l'efficacité en anthropologie médicale » in C. BERNARD (dir.) Actes du colloque *Médecines du monde. Anthropologie et pratique médicale*, Paris, 27 et 28 janvier, p.91-98.
- , 1990. « L'efficacité thérapeutique : entre le biologique et l'anthropologique », *La Revue du Praticien*, no. 29, p. 59-64.
- BERGÉ, Christine. 2005. *Les héros de la guérison. Thérapies alternatives aux Etats-Unis*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond.
- BERLINER, Howard S. et J. Warren SALMON. 1980. « The Holistic Alternative to Scientific Medicine: History and Analysis », *International Journal of Health Services*, vol. 10, no. 1, p. 133-147.
- , 1982. « Self-Care : Boot Straps or Hangman's Noose », *Health and Medicine*, vol. 1, no. 3, p. 5-11.
- BERTHELOT, Jean Michel. « Du corps comme opérateur discursif ou les apories d'une sociologie du corps », *Sociologie et sociétés*, vol. 24, no. 1, 1992, p. 11-18.
- BIOY, Antoine. « latrogénie de la parole médicale et maltraitance de la douleur chronique » in Elliane FERRAGUT (dir.) 2006. *Agressions et maltraitances*. Paris : Masson, p. 36-42.
- BLACKING, John. 1977. *The Anthropology of the Body*, Londres, New York et San Francisco, Academic Press.
- BLANCHETTE, Josée. 2008. « Expérience chamanique sur le Plateau. En fumer du bon avec Languirand », *Le Devoir*, édition du vendredi 22 février.

- BLAY, Michel (dir.). 2005. *Grand dictionnaire de la philosophie*, Paris, Larousse / CNRS Éditions.
- BOISVERT, Mathieu « Le bouddhisme » in Mathieu BOISVERT (dir.) 2002. *Un monde de religions*, tome 1 (*Les religions de l'Inde*), Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, p. 91-129.
- BOLTANSKI, Luc. 1971. « Les usages sociaux du corps », *Annales. Histoire, sciences sociales*, no. 1, p. 205-233.
- 1998. « Usages sociaux du corps », *Dictionnaire de la sociologie*, Paris, Albin Michel/Encyclopaedia Universalis, p. 215-220.
- BOUILLOUD, Jean-Pierre. « Le chercheur, un autobiographe malgré lui » in Vincent de GAULEJAC, Fabienne HANIQUE et Pierre ROCHE. 2007. *La sociologie clinique. Enjeux théoriques et méthodologiques*, Paris, Éditions Erès, p. 75-89.
- BOURDIEU, Pierre. 2003. « L'objectivation participante », *Actes de la recherche en sciences sociales*, no. 150, p. 51.
- BOURGUIGNON, Erika. 1973 *Religion, Altered States of Consciousness and Social Change*, Columbus, Ohio State University Press.
- 1976. « The Effectiveness of Religious Healing Movements: A Review of Recent Literature », *Transcultural Psychiatric Research Review*, vol. 13, p. 5-21.
- BOWMAN, Marion. 1999. « Healing in the Spiritual Marketplace: Consumers, Courses and Creditism », *Social Compass*, vol. 46, no. 2, p. 181-189.
- BOYER, Pascal. 2003. « Religious thought and behaviour as by-products of brain function », *TRENDS in Cognitive Sciences*, vol. 7, no. 3, p. 119-124.
- BROHM, Jean-Marie. 1995. « Contre-transfert, quand tu nous tiens... Les paradigmes de l'ethnopsychanalyse », *Présentaine*, Montpellier, no. 4, p. 11-27.
- CABY, Philippe. 2001. « Le réveil des sectes en Europe centrale et occidentale », *Études Balkaniques*, no. 2-3, p. 188-198.
- CANGUILLEM, Georges. 1950. *Le normal et le pathologique*, Paris, Presses Universitaires de France.
- CASSIRER, Ernst. 1975. *Essai sur l'homme*, Paris, Les Éditions de Minuit.
- CHAMPION, Françoise. 1990. « La nébuleuse mystique-ésotérique : orientations psycho-religieuses des courants mystiques et ésotériques contemporains » in CHAMPION, Françoise et Danièle HERVIEU-LÉGER (dir.) *De l'émotion en religion : renouveau et tradition*, Paris, Éditions du Centurion, p. 18-79.
- 2000. « Thérapies et nouvelles spiritualités », *Sciences humaines*, no. 106, p. 32-35.
- CHRISTENSEN, Anna et Susan RUDNICK. 1999. « A Glimpse of Zen Practice in the Realm of Countertransference », *The American Journal of Psychoanalysis*, vol. 59, no. 1, p. 59-69.

- CHUENGSAIANGSUP, Komatra. 1995. « Buddhism, Illness, and Healing. A comparative review of textual and popular Buddhism », *Human Images and Life Histories in a Multicultural World*, no. 1 (actes du 9<sup>th</sup> International Seminar on Intercultural Pastoral Care and Counselling), Mülheim (Ruhr), p. 31-34.
- CLAIN, Olivier. 2006. « Les mots des maux. Les discours contemporains sur la souffrance ». Communication présentée le 8 juin aux Journées Nationales d'Études des Centres Medico-Psycho-Pédagogiques et des Centres d'Action Médico-Sociale Précoce. Aix-en-Provence, 14 pages.
- CLARKE, Peter. 2006. *New Religions in Global Perspective*, Londres/New York, Routledge.
- CLASTRES, Pierre. 1978. « De la torture dans les sociétés primitives », *La Société contre l'État*, Paris, Éditions de minuit, chapitre 10, p. 152-160.
- COLEMAN, James William. 2002. *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, New York, Oxford University Press.
- CROMBEZ, Jean-Charles, Heinz LEHMANN, Leo MATOS et Sogyal RINPOCHE. 1993. « Beyond Ego: A Step Toward Healing ? / Par-delà l'égo : une fenêtre vers la guérison ? » (enregistrement vidéo), *First International Conference on Healing: Beyond Suffering and Death*, Montréal, Palais des Congrès de Montréal, 20-23 avril.
- COOPER, Paul. C. 1999. « Buddhist Meditation and Countertransference: A Case Study », *The American Journal of Psychoanalysis*, vol. 59, no. 1, p. 71-85.
- CORNU, Philippe. 2006. *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris, Seuil.
- CORT, John Edward. 1990. « Models Of and For the Study of the Jains », *Method & Theory in the Study of Religion*, vol. 2, no. 1, p. 42-71.
- COUSINS, L. S. 1973. « Buddhist Jhana : Its nature and attainment according to the Pali sources », *Religion*, vol. 3, no. 2, p. 115-131.
- CRAWFORD, Robert. 1980. « Healthism and the medicalisation of everyday life », *International Journal of Health Services*, vol. 10, no. 3, p. 365-388.
- CROSSLEY, Nick. 2007. « Researching embodiment by way of 'body techniques' », *The Sociological Review*, vol. 55, supp. 1, p. 80-94.
- CSORDAS, Thomas J. 1983. « The Rhetoric of Transformation in Ritual Healing », *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 7, p. 333-375.
- , Et Arthur KLEINMAN. 1996. « The Therapeutic Process » in Carolyn F. SARGENT et Thomas M. JOHNSON (ed.) *Handbook of Medical Anthropology. Contemporary Theory and Method*, London et Westport, Greenwood Press, p. 3-20.
- CUSH, Denise. 1996. « British Buddhism and the New Age », *Journal of Contemporary Religion*, II, no. 2, p. 195-208.
- DEBACKER, Bernard, Thibault MOULAERT et Nicolas MARQUIS (dir.) 2007. « Le travail sur soi », *La Revue nouvelle*, no. 10, p. 24-74.

- DELHING, Jef. 2007. « L'œuvre de Jung – ombre et clarté », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, no. 123, 20 pages.
- DÉRICQUEBOURG, Régis. 2001. *Croire et guérir. Quatre religions de guérison*, Paris, Devry.
- , 1998. « Les religions de guérison. Perspectives sur une recherche », *Religiologiques*, no. 18, p. 113-131.
- DEVEREUX, Georges. 1980 (1967). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*, Paris, Flammarion.
- , 1972. *Ethnopsychanalyse complémentariste*, Paris, Flammarion.
- DHIRAVAMSA, V.-R. 1983. *L'attention, source de plénitude. Pratique de la méditation Vipassana*, St Jean de Braye, Éditions Dangles.
- , 1979. *La voie du non-attachement. Pratique de la méditation profonde selon la tradition bouddhique*, St Jean de Braye, Éditions Dangles.
- DOW, James. 1986. « Universal Aspects of Symbolic Healing: A theoretical Synthesis », *American Anthropologist*, vol. 88, no. 1, p. 56-69.
- DUMOULIN Lucie. 2001. « Méditer pour mieux vivre », *Guide ressources*, vol. 17, no. 1, p. 16-19.
- DURKHEIM, Émile. 1912. *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, PUF.
- , 1973 (1897). *Le suicide*, Paris, Presses Universitaires de France.
- DUSSY, Didier et Pierre Antoine RENE. 1991. « Métaphores et thérapeutique », *Phoenix : le journal de l'hypnose francophone*, no 10, p. 3-5.
- ECK, Diana L. 1981. « India's Tīrthas: "Crossings" in Sacred Geography », *History of Religions*, vol. 20, no. 4, p. 323-344.
- EDGARD, P. 2002. « Meditation guru seeks peace through enlightened silence: S. N. Goenka, who will arrive in Ottawa this week, helps people 'come out of their habit of generating misery for themselves.' », *The Ottawa Citizen*, Ottawa, 21 juillet, p. A.8
- ELIADE, Mircea. 1965. *Le sacré et le profane*, Paris, Gallimard.
- , 1963. *Aspects du mythe*, Paris, Gallimard.
- ERHENBERG, Alain. 1998. *La fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob.
- , 1991. *Le culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.
- FAVRET-SAADA Jeanne. 1990. « Être affecté », *Gradhiva*, no. 8, p. 3-9.
- FOLTZ, T. 1987. « The Social Construction of Reality in a Para-Religious Healing Group », *Social Compass*, vol. 34, no. 4, p. 397-413.
- FOUCART Jean. 2004. « La Souffrance : un enjeu social contemporain », *Pensée plurielle*, no. 8, p. 7-20.
- FRANK, Jerome D. 1991 (1961). *Persuasion and Healing. A Comparative Study of Psychotherapy*, 3<sup>e</sup> édition, Baltimore et Londres, John Hopkins University Press.

- FREUD, Sigmund. 1971. *Malaise dans la civilisation*, Paris, PUF.
- , 1989. *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot.
- FULLER, Robert C. 1989. *Alternative Medicine and American Religious Life*, New York/Oxford, Oxford University Press.
- GARRET, Catherine. 2001. « Transcendental Meditation, Reiki and Yoga: Suffering, Ritual and Self Transformation », *Journal of contemporary religion*, vol. 16, no. 3, p. 329-342.
- GAUTHIER, Nicole Durisch, Ilario ROSSI et Jörg STOLZ. 2007. *Quêtes de santé. Entre soins médicaux et guérisons spirituelles*, coll. « Religions et modernité », Fribourg, Labor et Fides.
- GIDDENS, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in a Late Modern Age*, Stanford, Stanford University Press.
- , 1994. *Les Conséquences de la modernité*, Paris, L'Harmattan.
- , « Conclusion : quelques nouvelles règles de la méthode sociologique » (traduction de la conclusion de *New Rules of Sociological Method*, New York, Basic Books, p. 155-162.) in J. M. Berthelot. *Sociologie. Épistémologie d'une discipline. Textes fondamentaux*, Bruxelles, De Boeck, p. 138-144.
- et Christopher PIERSON. 1998. *Conversations with Anthony Giddens. Making Sense of Modernity*, Stanford, Stanford University Press.
- GOLEMAN, Daniel, Anne A. SCHÜTZENBERGER, Mark EPSTEIN et Sa Sainteté le XIV<sup>e</sup> DALAI LAMA. « Ego et souffrance / Ego and suffering » (enregistrement vidéo de la table ronde), *First International Conference on Healing: Beyond Suffering and Death*, Montréal, Palais des Congrès de Montréal, 20-23 avril 1993.
- , 1985. *Vital Lies, Simple Truths. The Psychology of Self-Deception*, New York, Simon and Schuster.
- , 1977. *Les douze formes de la méditation. L'expérience psychique*, Paris, Fayard.
- GOMBRICH, Robert F. 2006. *Theravada Buddhism: a Social History From Ancient Benares to Modern Colombo*, 2<sup>e</sup> édition, New York, Routledge.
- GRAVEL, Pauline. 2008. « Faut-il croire pour méditer ? », « Apprendre à lire, à compter et... à méditer » et « Se refaire une beauté intérieure » et *Le Devoir*, édition du 12 et du 13 janvier, p. 1, A4, A5 et A8.
- GUILLEMETTE, Gaétane(dir.). 2005. *Cahiers de spiritualité ignatienne* (actes du colloque « Le Québec à l'heure du bouddhisme »), no. 114, septembre-décembre.
- HABERMAS, Jürgen. 1977. *La technique et la science comme "idéologie"*, Paris, Denoël/Gonthier.
- HALLOY, Arnaud. 2007. « Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique » in NORET, Joëlle et Pierre PETIT (dir.). *Corps, performance, religion*, Paris, Publibook, p. 87-117.

- HANEGRAAF, Wouter J. 1996. *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Leiden, New York et Köln, E. J. Brill.
- HARLEY, David. 1999. « Rhetoric and the Social Construction of Sickness and Healing », *Social History of Medicine*, vol. 12, no. 3, p. 407-435.
- HEBGA, M. 1973. *Croyance et guérison*, Yaoundé, Éditions CLE.
- HILLERY, G. A. 1981. « Triangulation in Religious Research: A Sociological Approach to the Study of Monasteries », *Review of Religious Research*, vol. 23, no. 1, p. 22-38.
- HOORMANT, Louis. 2000. « L'Attrait du bouddhisme en Occident », *Sciences Humaines*, no. 106, p. 28-31.
- HOYEZ, Anne-Céline. 2006. « Santé et spiritualité indienne en France. L'introduction du yoga dans les itinéraires thérapeutiques. » in Olivier SCHMITZ (dir.). *Les médecines en parallèle. Multiplicité des recours au soin en Occident*, Paris, Éditions Karthala, p. 187-206.
- JACKSON, Michael. 1983. « Knowledge of the Body », *Man*, vol. 18, no. 2, p. 327-345.
- JOHNSON, T. E. 1997. « Ritual healing: A model of ritual efficacy? », *Questions liturgiques*, vol. 78, no. 3, p. 148-163.
- JONES, Russel. A. 1977. *Sel-fulfilling Prophecies. Social, Psychological and Physiological Effects of Expectancies*, New York, Halsted Press.
- JULIEN, François. 1996. *Traité de l'efficacité*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle.
- KAPTCHUK, Ted J. et David M. EISENBERG. 2001. « Varieties of Healing. 2: A Taxonomy of Unconventionnal Healing Practices », *Annals of Internal Medicine*, vol. 135, no. 3, p. 196-204.
- KELNER, Merrijoy et Beverly WELLMAN. 1997. « Health care and consumer choice: medical and alternative therapies », *Social Science and Medecine*, vol. 45, no. 2, p. 203-212.
- KIRMAYER, Laurence J. 2004. « The cultural diversity of healing: meaning, metaphor and mechanism », *British Medical Bulletin*, vol. 69, p. 33-48.
- KLEINMANN, Arthur. 1980. *Patients and Healers in the Context of Culture. An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medecine, and Psychiatry*, University of California Press, Berkeley/Los Angeles/London.
- KUHN, Thomas S. 1970 (1962). *La Structure des révolutions scientifiques*, Paris, Flammarion.
- LADERMAN, Carol. 1994. « The embodiment of symbols and the acculturation of the anthropologist » in CSORDAS, Thomas J. (ed.) *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*, Cambridge University Press, p. 183-197.
- LAHIRE, Bernard. 2002. (dir.) *À quoi sert la sociologie?*, Paris, La Découverte.
- LAING, Ronald. D. 1986. *La Voix de l'expérience*, Paris, Seuil.
- , 1971. *Noeuds*, Paris, Stock.

- LANGDON, Esther. 2007. « The Symbolic Efficacy of Rituals: From Ritual to Performance », *Anthropologia em Primera Mão*, no. 95, 40 pages. En ligne : [www.anthropologia.ufsc.br/primeiraMao.htm](http://www.anthropologia.ufsc.br/primeiraMao.htm)
- LAPASSADE, Georges. 1987. *Les États modifiés de conscience*, Paris, PUF.
- LAPLANTINE, François. 2005. *La Description ethnographique*, Paris, Armand Colin.
- , 2003. « Penser anthropologiquement la religion », *Anthropologie et sociétés*, vol. 27, no. 1, p. 11-33.
- (dir.). 1985. *Un Voyant dans la ville*, Paris, Payot.
- , 1984. « Jalons pour une anthropologie des systèmes de représentations de la maladie et de la guérison dans les sociétés occidentales contemporaines », *Histoire, économie et société*, vol. 3, no. 4 (« Santé, médecine et politique de santé »), p. 641-650.
- LATOUR, Bruno et Steve WOOLGAR. 1996. *La vie de laboratoire. La production des faits scientifiques*, Paris, La Découverte.
- LAUTMAN, Françoise et Jacques MAÎTRE (dir.) 1995. *Gestions religieuses de la santé*, Paris, L'Harmattan.
- LAWLEY, James et Penny TOMPKINS. 2009. *Des Métaphores dans la tête. Transformation par la Modélisation Symbolique et le Clean Langage*, Paris, Interéditons.
- LEBRUN, Paule. 1989. « Méditation Vipassana. Haute technologie intérieure ! », *Guide ressources. Santé, psychologies, spiritualités*, vol. 4, no 5, mai-juin, p. 41-12 et 80-81.
- LENOIR, Frédéric. 1999a. « Adaptation du bouddhisme à l'Occident », *Diogenes*, no. 187, p. 130-158.
- , 1999b. *La rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Paris, Fayard.
- , 1999c. *Le bouddhisme en France*, Paris, Fayard.
- , 1997. « Les spiritualités orientales en Occident », *Encyclopédie des religions*, Paris, Bayard Éditions, tome 2, p. 2371-2390.
- LÉVI-STRAUSS, Claude. 1967. « L'efficacité symbolique », *Anthropologie structurale*, tome I, Paris, Plon, p. 213-234.
- , 1973. « Les champignons dans la culture », *Anthropologie structurale*, tome II, Paris, Plon, p. 263-279.
- MAGNIN, Paul. « L'analyse bouddhique de la souffrance » in Michel MESLIN, Alain PROUST et Ysé TARDAN-MASQUELIER. 2006. *La Quête de guérison : médecine et religions face à la souffrance*, Paris, Bayard, p. 147-175.
- MANCINI, Sylvia (ed.) 2006. *La fabrication du psychisme. Pratiques rituelles au carrefour des sciences humaines et des sciences de la vie*, Paris, La Découverte.
- MARCUSE, Herbert. 1968. *L'homme unidimensionnel : essai sur l'idéologie de la société industrielle avancée*, Paris, Éditions de Minuit.



- MARTON, F. « Phenomenography » in TORSTEN, H. et T. N. POSTLEWAITE (ed.). 1994. *The International Encyclopedia of Education*, Oxford, Pergamon, p. 4424-442.
- MARTUCCELLI, Danilo. 2005. « Critique de l'individu psychologique », *Cahiers de recherche sociologique*, vol. 41-42, p. 43-64.
- . 2005. *Sociologies de la modernité*, Paris, Gallimard.
- MASSÉ, Raymond et Jean BENOIST (dir.). 2002. *Convocations thérapeutiques du sacré*, Paris, Éditions Karthala.
- MATTEWS, Bruce (ed.) 2006. *Buddhism in Canada*, Londres/New York, Routledge.
- MAUSS, Marcel. 1968. « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*, Paris, PUF, p. 365-383.
- . 2007 (1925). *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, PUF.
- MCGUIRE, Meredith. 1985. *Ritual Healing in Suburban America*, New Brunswick, New Jersey, Rutgers University Press.
- MERTON, Robert King. 1997 (1949). *Éléments de théorie et de méthode sociologique*, Paris, Armand Colin.
- MOERMAN, Daniel E. et al. 1979. « Anthropology of Symbolic Healing [and Comments and Reply] », *Current Anthropology*, vol. 20, no. 1, p. 59-80.
- NATHAN, Tobie et Isabelle STENGERS. 2004. *Médecins et sorciers*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond.
- . 2001. *Nous ne sommes pas seuls au monde*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond.
- . 1997. « Thérapie et culture », *Encyclopédie médico-chirurgicale*, Paris, Elsevier, section « Psychiatrie », 37-725-D-10.
- . 1994. *L'Influence qui guérit*, Paris, Odile Jacob.
- et Marie Rose MORO. 1990. « Si tu aperçois une calebasse descendant le Niger... Pratiquer l'ethnopsychiatrie ici et ailleurs... », *Nouvelle revue d'ethnopsychiatrie*, no. 15 p. 7-18.
- NUMRICH, Paul David. 2005. « Complementary and Alternative Medicine in America's "Two Buddhisms" » in BARNES, Linda L. et Susan S. SERED (ed.) *Religion and Healing in America*, London, Oxford University Press, p. 343-357
- . 1996. *Old Wisdom in the New World: Americanization in Two Immigrant Theravada Buddhist Temples*, Knoxville, Tennessee, University of Tennessee Press.
- OBADIA, Lionel. 2000. « Une tradition au-delà de la modernité : l'institutionnalisation du bouddhisme tibétain en France », *Recherches sociologiques*, vol. 31, no. 3, p. 67-88.
- . 1999. *Bouddhisme et Occident. La diffusion du bouddhisme tibétain en France*, Paris, L'Harmattan.

- OKELY, Judith. 2007. « Fieldwork embodied », *The Sociological Review*, vol. 55, supplément 1, p.65-79.
- OTERO, Marcelo. 2003. *Les règles de l'individualité contemporaine*, Laval, Les Presses de l'Université Laval.
- PETOT, Jean-Michel. 1994. « La place de la métaphore dans la communication analogique », *Phoenix : le journal de l'hypnose francophone*, no. 23, p. 4-12.
- PIKE, L. Kenneth. « Etic and Emic Standpoints for the Description of Behavior » in Russel T. MCCUTCHEON (ed.) 1999. *The Insider/Outsider Problem in the Study of Religion*, Continuum Press, p. 28-36.
- POTTIER, Richard. 1990. « Le corps et l'esprit : la maîtrise du corps » in POIRIER, Richard (dir.) *Histoire des mœurs*, Paris, Gallimard, tome I, vol. 1 (section : « Les techniques du corps »), p. 419-482.
- POURTOIS, Jean-Pierre et Huguette DESMET. 2007. *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*, 3<sup>e</sup> édition, Mardaga Editions.
- PRAKASH, P. 2002. « Inde : la méditation entre dans les prisons », *GEO*, no. 285, p. 50-59.
- PREBISH, Charles S. et Martin BAUMANN (ed.). 2002. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*, Berkeley, University of California Press.
- PRESTON, David L. 1981. « Becoming a Zen practitioner », *Sociological Analysis*, vol. 42, no 1, p. 42-57.
- REBOUL, Olivier. 1984. *La rhétorique*, Paris, PUF.
- RECHTMAN, R. 2000. « De l'efficacité thérapeutique et "symbolique" de la structure », *L'évolution psychiatrique*, vol. 65, no. 3, p. 511-530.
- RENOU, Louis 1951. *L'Hindouisme*, Paris, PUF.
- RICOEUR, Paul. 1994. « La souffrance n'est pas la douleur », *Autrement*, no. 142, p.58-69.
- ROCHA, Cristina. 2007. « Quêtes transnationales de médecines "traditionnelles". La guérison spirituelle brésilienne en Océanie », *Socio-Anthropologie*, no. 21 (« Santé et sociétés »), p. 37-50.
- SAROGLOU, V., L.-L. CHRISTIANS, C. BUXANT et S. CASALFIORE. 2005. *Mouvements religieux contestés : psychologie, droit et politiques de précaution*, Gent, Academia Press.
- SCHMITZ, Olivier (dir.). 2006. *Les médecines en parallèle. Multiplicité des recours au soin en Occident*, Paris, Éditions Karthala.
- SÉVIGNY, Odile. « L'efficacité technique et l'efficacité symbolique. La perspective des homéopathes », *Anthropologie et sociétés*, 1999, vol. 23, no. 2, p. 41-60.
- SEGUY, Jean. 2000. « Navayana ? Ou "Bouddhismes d'Occident" ? », *Archives de sciences sociales des religions*, vol. 45, no. 112, p. 49-63.
- SHARF, Robert H. 1998. « Experience » in Marc. C. TAYLOR (ed.). *Critical Terms in Religious Studies*, Chicago et Londres, University of Chicago Press, p. 94-116.

- SHORT, Larry. 1995. « Mysticism, Mediation, and the Non-Linguistic », *Journal of the American Academy of Religion*, vol. 63, no. 4, p. 659-675.
- SIDOUN, Paul. 2004. *Guérir... mais de quoi ? Les psys face au doute*, Montréal, Autrement.
- SINGAÏNY, Érick Jean-Daniel. 2004. « Le toxicomane a-t-il perdu la dimension sacré ? », *Psychotropes*, vol. 10, no. 3-4, p. 115-129.
- SIRE, Claude (trad.). 1989. *Vipassana Bhavana. La sagesse du Bouddha. La fin de la souffrance par la méditation contemplative du corps*, Bangkok, Thai Watana Panich Press.
- SNELLING, John. 1987. *The Buddhist Handbook. A Complete Guide to Buddhist Teaching and Practice, History and Schools*, Rochester, Vermont, Inner Traditions.
- SOINTU, Eeva. 2006. « Healing Bodies, Feeling Bodies: Embodiment and Alternative and Complementary Health Practices », *Social Theory & Health*, vol. 4, no. 3, p. 203-220.
- SPENGLER, Oswald. 1958. *L'homme et la technique*, Paris, Gallimard.
- SPIRO, Melford E. 1967. *Burmese Supernaturalism: A Study in the Explanation and Reduction of Suffering*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall.
- STOECKER, Randy. 1991. « Evaluating and rethinking the case study », *Sociological Review*, vol. 39, no. 1, 1991, p. 88-112.
- STUCLIFFE, S. J. « Practising New Age Soteriologies in the Rational Order » in L. HUME et K. MCPHILIPS (dir.) 2006. *Popular Spiritualities: The Politics of Contemporary Enchantment*, Ashgate.
- TAVERNE Bernard. « La Construction sociale de l'efficacité thérapeutique. L'exemple guyanais » in Jean BENOIST. 1996. *Soigner au pluriel. Essais sur le pluralisme médical*, Paris, Éditions Karthala, p. 19-36.
- TAYLOR Marc C. (ed.) 1998. *Critical Terms for Religious Studies*, Chicago et Londres, University of Chicago Press, p. 94-116.
- THOMPSON Craig J. 1997. « Natural Health Discourses and the Therapeutic Production of Consumer Resistance », *The Sociological Quarterly*, vol. 44, no. 1, p. 81-107.
- TUCKER James. 2002. « New Age Religion and the Cult of the Self », *Society*, vol. 39, no. 2, p. 46-51.
- , 2004. « New Age Healers and the Therapeutic Culture » in IMBER, Jonathan B. *Therapeutic Culture*, New Brunswick, Transaction Publisher, p. 152-169.
- TURNER Aaron. 2000. « Embodied ethnography. Doing Culture », *Social Anthropology*, vol. 8, no. 1, p. 51-60.
- TURNER Victor. 1969. *Le phénomène rituel. Structure et contre-structure*, Paris, PUF.
- UHL, Magali. 2005. *Subjectivité et sciences humaines. Essai de métasociologie*, Paris, Beauchesne.

- VARELA Francisco J. 2000. « Phénoménologie de la *Sunyata* (I) » in DETRAZ, Nathalie (dir.) *La gnose, une question philosophique. Pour une phénoménologie de l'invisible*, Paris, Éditions du Cerf, p. 121-148.
- et Jonathan SHEAR, 1999, « First-person Methodologies: What, Why, How? », *Journal of Consciousness Studies*, vol. 6, no. 2-3, p. 1-14.
- VERNETTE, Jean. 1990. *Le New Age*, Paris, PUF.
- VIGNE Jacques. 1991. *Le Maître et le thérapeute : un psychiatre en Inde*, Paris, Albin Michel.
- VOLINN, Ernest. 1985. « Eastern Meditation Groups: Why Join? », *Sociological Analysis*, vol. 46, no. 2, p. 147-156.
- WALDRAM, James. B. 2000. « The Efficacy of Traditional Medicine: Current Theoretical and Methodological Issues », *Medical Anthropological Quarterly*, vol. 14, no. 4, p. 603-625.
- WARD, Colleen A. 1989. *Altered States of Consciousness and Mental Health: A cross Cultural perspective*, Newbury park / London / NewDelhi, Sage Publications.
- WATZLAWICK, Paul. (dir.). 1996 (1980). *L'Invention de la réalité. Essais sur le constructivisme*, Paris, Seuil.
- et Giorgio NARDONE (dir.). 2000. *Stratégie de la thérapie brève*, Paris, Seuil, p. 95-113.
- WEBER, Max. 1971. *Économie et société*, tome I, Paris, Plon.
- WEBER, Max. 1965. *Essais sur la théorie de la science*, Paris, Plon.
- WHALEY, Bryan B. 1993. « When "Try, Try Again" Turns to "You're Beating a Dead Horse": The Rhetorical Characteristics of Proverbs and Their Potential for Influencing Therapeutic Change », *Metaphor and Symbol*, vol. 8, no. 2, p. 127-139.
- WILKINSON, I. 2006. « The Problem of Suffering as a Problem for Sociology », *Medical Sociology Online*, vol. 10, no. 1, p. 45-47.
- WULFF, David M. 1991. *Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views*, New York, Wiley Publications.
- YIN, Robert K. 1994. *Case Study Research. Design and Methods*, 2<sup>e</sup> édition, Thousand Oaks, London et New Delhi, Sage Publications.
- YOUNG, Katherine K. 1980. « Tirtha and the Metaphore of Crossing Over », *Studies in Religion*, vol. 9, no. 1, p. 61-68.